HAFİF TATLILAR | ÇALIŞANLAR İÇİN HER GÜNE 1 TARİF | ANNE MUTFAĞI

Sofra



YAZDAN SONBAHARA

94 TARİF

EYLÜL 2018 / 09 SAYI: 275

SÜTÜN SEVDASI
PEYNİR

ATIKSIZ mutfak

KEK ŞÖLENİ

Nasıl yapılır?
TART

KIŞA HAZIRLIK

Köfteden lazanyaya
VEGAN TARİFLER





editörden

Vejetaryenlik ve veganlığa dair...

Vejetaryenlik ve vegan diyetler son dönemde ülkemizde de giderek popüler hale gelmeye başladı. Kısa dönemlik uygulanabilecek bir diyetten çok bir yaşam tarzını ve kültürünü ifade eden vejetaryenlik, hayvansal kaynaklı gıdaların sınırlı miktarda veya hiç tüketilmediği, bunların yerine bitkisel kaynaklı besinlerin tüketildiği bir beslenme şekli. Veganlık ise sadece bitkisel besinleri tüketen kişiler için yapılan bir tanımlama. Bu tip seçimleri yapanların ekolojik nedenlerden sağlığa ve hayvanları korumaya kadar kendince farklı sebepleri var elbette...

Biz de zaman zaman sayfa aralarında yer verdiğimiz vegan tarifleri, sizlerden gelen talepler doğrultusunda bu ay daha geniş bir konu halinde işlemeye karar verdik. Şahsen kendimi, beslenme tarzında böyle köklü bir değişime hazır hissetmesem de, dönemsel olarak denemenin faydalı olduğunu düşünüyorum.

Vejetaryenliğe ilişkin en eski belgeler Avrupa'da M.Ö 6. yy'a kadar dayanıyor. Yani oldukça eski ve köklü bir beslenme kültüründen bahsediyoruz...

Çeşitli beslenme şekilleri bulunan vejetaryenlikte ihtiyaç duyulan besin ögeleri kişiye göre farklılık gösterebiliyor. Dolayısıyla vücuda olumlu-olumsuz etkilerini hesaba katarak, ezbere hareket etmemek gereken, hassas bir konu...

Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen Gizem Gök'ten aldığım bilgilere göre, vejetaryenler için dengeli beslenme problemleri genellikle protein, kalsiyum, demir, çinko, B12 vitamini, D vitamini ve yağ asitleri gibi besin ögelerinin dengeli ve yeterli alınıp alınmadığı konusunda görülüyor. Bu beslenme grupları içinde özellikle vegan diyet en riskli olanı. Vegan beslenmenin sürdürülebilir olması için mutlaka planlı ve özenli bir beslenme programı gerekiyor. Vejetaryenlik ya da veganlığın tek tip beslenmeye ve olumsuz etkilere dönüşmemesi için, bireysel ihtiyaçlarınızı bilip diyetinize çeşitlilik katmanız tavsiye ediliyor.

Böyle bir eğiliminiz varsa, konuyu bilimsel veriler eşliğinde araştırıp, mutlaka bir beslenme uzmanından danışmanlık almanızı tavsiye ederim.

***

Eylül'ün doğasına, mevsimin akışına uygun pek çok konu içinde böyle farklı bir başlık da açalım dedik bu ay... Vejetaryen ya da vegan beslenme hakkında siz ne düşünüyorsunuz? İçeriğimiz hakkında yorum yapar, dergimizin sayfalarında görmek istediğiniz konuları paylaşırsanız çok sevinirim...

Tadı damağınızda kalacak Sofra'larda buluşmak üzere...

Esra Düzdağ Ateş
esra.duzdag@sofra.com.tr

içindekiler

EYLÜL 2018



VEGAN KÖFTELİ SPAGETTİ



Tarifi
54. sayfada









ANADOLU'NUN
"10 BİN YILLIK"
GENETİĞİ BOZULMAMIŞ

Siyez Buğdayı

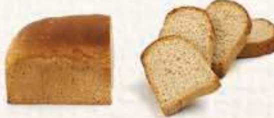


LEZZETLERİ **"KASTAMONU"** da





SİYEZ BUĞDAY UNU



SİYEZ BUĞDAY EKMEĞİ



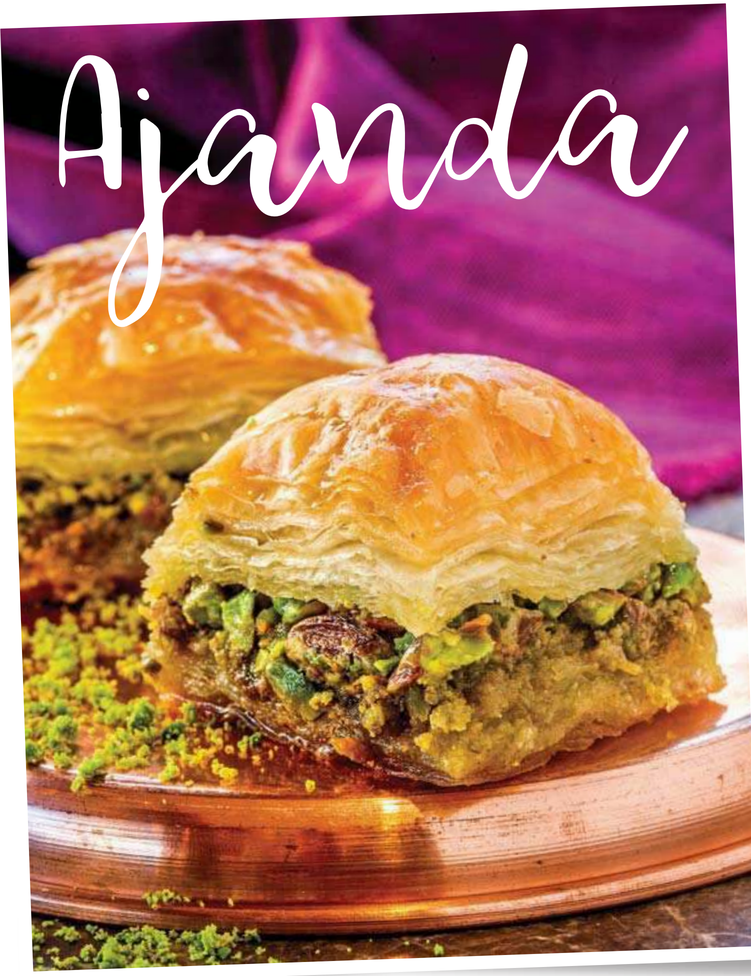
SİYEZ BULGUR PİLAVI



SİYEZ EKŞİLİ PİLAV



KASTAMONU



20-22 eylül

GAZİANTEP'İ GELİŞTİRME VAKFI (GAGEV)'İN DESTEĞİ İLE DÜZENLENEN GAZİANTEP ULUSLARARASI GASTRONOMİ FESTİVALİ, ZİYARETÇİLERİNE EŞSİZ BİR GASTRONOMİ DENEYİMİ YAŞATACAK.

1-30 EYLÜL USLA-Uluslararası Servis ve Lezzet Akademisi tarafından düzenlenen ve aralarında "İtalyan Klasikleri", "Gurme Burger", "Evdeki Barista", "Sağlıklı Tatlar", "Balık Pazarı", "Sokak Lezzetleri" ile "İspanyol Mutfağı"nın da yer aldığı workshop'lara katılabilirsiniz. Tel: (0212) 211 87 52

1-30 EYLÜL Mutfak Sanatları Akademisi (MSA), ay boyunca farklı tarihlerde aralarında "Matmazel Makaron", "Fermente İçecekler", "Cupcakeler", " Deniz Ürünleri ve Pişirme Teknikleri", "Vegan Pastacılık", "El Yapımı Makarnalar", "Parizyen Tatlılar", "Şekersiz" ve "Her Şey Vegan"ın da bulunduğu workshoplar düzenliyor. Tel: (0212) 290 35 50

1-30 EYLÜL Renaissance Polat İstanbul Hotel Bar Noblesse'te her gün 15.00 -18.00 saatleri arasında "Geleneksel Çay Saati" günleri devam edecek. Tel: (0212) 414 18 00

13-16 EYLÜL Uluslararası ZUCHEX 2018 kapsamında Mutfak Dostları Derneği'nin desteği ile "Anadolu Tadında Lezzetler" etkinliği düzenleniyor. www.zuchex.com

20 EYLÜL "Aşure Günü"nde, şükür ve paylaşmanın en güzel geleneği bir tas aşureyle siz de komşularınızı hatırlamayı unutmayın.

20-23 EYLÜL İstanbul Coffee Festival, Axess ana sponsorluğunda KüçükÇiftlik Park'ta kahveseverleri buluşturuyor.

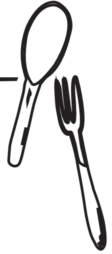
21-23 EYLÜL Bozcaada Turizm İşletmeciler Derneği BOZTİD, düzenlediği "Bozcaada Yerel Tatlar Festivali" ile adanın mutfak mirasını lezzet tutkunları ile buluşturuyor.



Sofra

Sahibi
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

Tüzel Kişi Temsilcisi ve Genel Müdür:
YASEMİN GEBEŞ



Yayın Direktörü: **ASLIHAN SARP İŞMAN**
Genel Yayın Yönetmeni: **ESRA DÜZDAĞ ATEŞ** esra.duzdag@sofra.com.tr
Yazı İşleri Müdürü: **İLKNUR MİNE NARTOP** mine.nartop@sofra.com.tr
Görsel Yönetmen: **AYŞE YAZICI**
Editör: **SELMA ŞEN** selma.sen@sofra.com.tr
Muhabir: **SELENAY KÜBRA KOÇER** selenay.kocer@sofra.com.tr
Fotoğraflar: **ERKİN ÖN** erkin.on@sofra.com.tr





Yemek Danışmanı: **ELİF Y. KORKMAZEL**
Katkıda bulunanlar:
PELİN BOZKURT BİLGİÇ, DİLŞAT YAŞAR
GÜLEN YILDIZ ÜÇLER, AYŞE ÜNAL, IRYNA OKUR
MELİS ÇOLAK, ŞEFİKA GÜNYEL, EMİNE TUNADAN



Fotoğraf Editörü: **CANAN YETİŞTİ SATKIN**
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve
İnternet Yayın Sorumlusu: **ŞEFİK ÇALIK**
Genel Müdür Yardımcısı: **YONCA ERTÜRK ÖZEREN**
Pazarlama Müdürü: **FERHAL ŞENCAN**
Üretim Takip Müdürü: **EYÜP ÇURLU**
Pazarlama Uzmanı: **ZEYNEP DOĞAN**

Reklam Satış Genel Müdür Yardımcısı: **SEMA TEKER**
Reklam Satış Grup Koordinatörleri: **EBRU KAÇAR GİRGİÇ**
Reklam Satış Müşteri Temsilcisi: **BEYZA TUNÇEL**
Reklam Rezervasyon Tel: (0212) 354 41 18 - 354 33 95 Fax: (0212) 354 33 50-75
Bölgeler Reklam Satış Grup Koordinatörü: **AYNUR GÜKCAN**
Ankara Reklam Satış Grup Koordinatörü: **AYŞE ALTUN**
İzmir Reklam Satış Koordinatörü: **ŞEBNEM AKDENİZ**
Adana Reklam Satış Koordinatörü: **GÜNEY YILMAZ**
Antalya Reklam Satış Koordinatörü: **ŞEYDA YILMAZ**

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
Marka ve Pazarlama Grup Başkanı: **SİNAN KÖKSAL**

ABONELİK
Abone Operasyon Müdürü: **UFUK KOCAOĞLU**
Çağrı Merkezi: **444 88 81**
abone@turkuvazabone.com - www.turkuvazabone.com
http://www.facebook.com/TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
http://twitter.com/#!/TurkuvazAbone

Turkuvaz Dergi Tel: (0 212) 354 30 00 Fax: (0212) 354 36 31
Yazışma Adresi: Turkuvaz Dergi Grubu, Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İSTANBUL
Yayının Türü: Yerel, süreli FIPP üyesidir.
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İstanbul
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: **MEHMET KAMİLOĞLU**
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4 Sancaktepe-İstanbul
Tel: (0216) 585 90 00 - www.turkuvazmatbaacilik.com
Basıldığı Tarih: EYLÜL 2018
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Dergi İşletme Müdürü: **HAKAN DEMİRCİ**

Hazırlayan: **MİNE NARTOP**

HEPSİ BİR ARADA

Birçok lisanslı ve seçkin markayı binlerce seçenekle aynı çatı altında toplayan D&R, öğrencilerin kırtasiye ihtiyaçlarını en iyi fiyat avantajı ve güvenle karşılayarak, keyifli bir alışveriş deneyimi yaşatıyor. D&R, her zevke uygun okul çantalarında sunduğu yüzde 30 indirim fırsatı ile de öğrenciler kadar velileri de mutlu ediyor.



"KİLOLARCA İYİLİK"

Mövenpick Otelleri 1-15 Eylül arasında devam edecek "Kilolarca İyilik" sosyal sorumluluk projesi ile otel misafirlerini ve yerel sakinleri ihtiyaç sahiplerine en az 1 kilo giyecek ve eğitim malzemesi yardımında bulunmaya davet ediyor. Kampanyaya katılan otellerden biri olan Mövenpick Hotel İstanbul da topladığı malzemelerle Gaziantep Yığmatepe İlkokulu öğrencilerini destekliyor. www.movenpick.com/akiloofkindness

Okula dönüş!

Uzun yaz tatilinin ardından yaşanan okula dönüş heyecanına keyif ve lezzet katacak öneriler sayfalarımızda...



OKUL DÖNÜŞÜ SÜRPRİZLERİ

ÇOCUKLARIN HEM GÖRÜNÜŞÜNE HEM DE TADINA BAYILDIĞI, KORUYUCU VE KATKI MADDESİ İÇERMEDEN ÜRETİLEN ÖZSÜT'ÜN MİNİ PASTALARI OKUL DÖNÜŞÜ MOTİVASYONA İHTİYAÇ DUYAN MİNİKLERİ MUTLU ETMEK İÇİN TASARLANDI.

GÜNÜN HER SAATİNE

Sanayi bölgelerinden uzak organik çiftliklerde yetiştirilen ürünlerden GDO'suz ve şeker ilavesiz olarak üretilen, zengin tahıl ve vitamin içeren Hipp'in organik atıştırmalıkları çocuklar için günün her saati sağlıklı atıştırmalık imkanı sunuyor.



SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIK

Koska'nın yeni ürünü "Grissinili Fındık Püreli Tahin-Pekmez Karışımı" okula giden çocukları için hem sağlıklı hem de enerji veren bir ara öğün seçeneği arayan ebeveynlere pratik ve eğlenceli bir çözüm sağlıyor.





KEYİFLİ SABAHLAR

MÖNÜSÜNDE KAHVENİN YANI SIRA SAĞLIKLI LEZZETLERE DE YER VEREN CAFFÈ NERO'NUN " SİYEZ UNLU EV POĞAÇASI", DOYURUCULUĞU VE YÜKSEK BESİN DEĞERLERİ İLE HEM ÇOCUKLARIN HEM BÜYÜKLERİN SABAHLARINA LEZZET KATIYOR.

Streçli Lezzetler Stressiz Anneler

Cook Streç Film kullanan annelerin çocukları taptaze lezzetlerle okula başlıyor, annelerin aklı çocuklarında kalmıyor.







COOK®

cook.com.tr

Hazırlayan: **MİNE NARTOP**



YAPI KREDİ'DEN DERGİ ABONELİĞİ KAMPANYASI

Türkiye'nin dijital bankası Yapı Kredi, müşterilerine Türkiye'nin en popüler dergilerinin aboneliklerinde indirim fırsatı sunuyor.

15 Ağustos-30 Eylül tarihleri arasında Yapı Kredi Mobil veya Yapı Kredi İnternet Şubesi'ne giriş yapan müşteriler, internet ve mobil şube içerisindeki kampanyalar alanından ulaşacakları kod ile Turkuvaz Grubu Dergileri'nin bir yıllık aboneliği için yüzde 45 indirim kazanıyor.

Kampanyaya katılan müşterilere Sofra, Cosmopolitan, Esquire, Forbes, Harper's Bazaar, Otohaber, Para gibi tüm grup dergilerine aboneliklerinde indirimin yanı sıra 2 ciltlik Sofra Yemek Kitabı da hediye ediliyor.

Kadın, moda, sağlık, iş dünyası gibi farklı içerikteki dergilere bir yıllık abonelikte indirim fırsatına ve kampanya hakkında detaylı bilgiye yapikredi.com.tr adresinden ulaşılabiliyor.

BESLENME ÇANTALARINA

Piknik ürün gamında yer alan "Desenli Kilitli Poşet" ve "Sandviç Poşeti" beslenme çantalarına koyulan ürünlerin taze ve hijyenik kalmasını sağlarken, çocuklara özel hazırlanmış rengarenk desenleri ile de günlerine neşe katıyor.





PRATİK YARDIMCILAR

Okul çocukları için günün en önemli öğünü olan kahvaltıya, Fakir Hausgeräte'nin mutfak grubunda yer alan ürün çeşitleri hızlı ve pratik lezzetler hazırlamaya yardımcı oluyor.

KAHVALTIYI SEVDİREN LEZZET

KAHVE DÜNYASI'NIN KATKI MADDESİ İÇERMEYEN, ÇİFTE KAVRULMUŞ FINDIK, DOĞAL SÜT TOZU VE ŞEKER PANCARINDAN ELDE EDİLEN ŞEKERLE ÜRETİLEN EL YAPIMI FINDIK KREMASI, OKULA GİTMEYE HAZIRLANAN ÇOCUKLARA KAHVALTIYI SEVDİRDİĞİ GİBİ GÜN BOYU İHTİYAÇLARI OLAN ENERJİYİ DE ALMALARINA KATKI SAĞLIYOR.



KİTAPLIK



ÖZGÜN TARİFLER

Ülkemizin bir diyetisyen tarafından yazılan ilk smoothie kitabı olan Fit Smoothie, LAV'ın sponsorluğu ile raflardaki yerini aldı. Yrd. Doç. Dr. Gamze Şanlı Ak tarafından hazırlanan kitapta, sağlıklı, hafif ve sindirim sistemini desteklemeye yardımcı 60 pratik tarif yer alıyor.



DOĞAL OLARAK GÜZELSİN!

Suna Dumankaya, Geçmişten Günümüze Sağlık ve Güzellik adlı kitabında, anneannesinden öğrenip kendi kişisel deneyimlerini de ekleyerek geliştirdiği, hepsi bitkisel ürünlerle hazırlanan sağlık ve güzellik reçetelerini paylaşıyor.



SAĞLIKLI VE LEZZETLİ

Şef Rafet İnce'nin CHEF'in Sağlıklı Masası adlı kitabı Pınar ürünleri ile hazırlanan ve Lava demir döküm tencerelerde pişirilen tariflerden oluşuyor. Kitapta yemek pişirme tekniklerinden, tariflerin püf noktalarına ve besin değerlerine dek farklı bilgiler de yer alıyor.



Gıda, beslenme ve sağlık konularında geliştirdiği projelerle toplum sağlığının geleceği için çalışan Sabri Ülker Vakfı'nın çocukların büyüme ve gelişmesini ebeveynleri tarafından kolayca takip edilmesini sağlamak amacıyla sunduğu iGrow web sitesi yepyeni yüzü ve içerikleriyle ebeveynlerle buluşuyor. İncelemek için *www.igrow.sabriulkerfoundation.org* adresine tıklayın!

Çocuk Beslenmesi ve Gelişiminde Türkiye'nin ilk Mobil Uygulaması Olan

iGrow'un Web Sitesi Yeni İçeriklerle Yayında





Bu bir ilandır

Çocukların büyüme ve gelişimini takip etmeye yönelik Türkiye'nin ilk mobil uygulaması olan iGrow'un yenilenen web sayfasında; annelere tavsiyeler, bebek ve çocuk beslenmesine dair makaleler, renkli ve dengeli tariflerin yanı sıra "Anneler Soruyor!" platformu ile en çok merak edilen soruların yanıtları tüm ebeveynlerle buluşuyor.

Kurulduğu 2009 yılından bu yana sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgiyle aydınlatmak üzere birçok projeyi hayata geçiren Sabri Ülker Vakfı'nın ebeveynlerin çocuklarının sağlıklı büyümelerini takip edebilmesi için sunduğu iGrow, yenilenen yüzüyle anne babalara rehber olmaya devam ediyor.

Hollandalı Araştırma-Geliştirme kuruluşu TNO tarafından geliştirilen ve Sabri Ülker Vakfı tarafından Türkiye'ye adapte edilen iGrow, yenilenen internet sitesiyle daha çok ebeveyne, daha yakından ulaşmayı hedefliyor.

igrow.sabriulkerfoundation.org adresinden ulaşabileceğiniz internet sitesinde Annelere Tavsiyeler başlığı altında ebeveynlerin, beslenme ve sağlık üzerine merak ettiği konular hakkında bilgilere yer veriliyor. Ayrıca sitede iGrow'un "Anne Adayları, Gebeler ve Emziren Annelere Özel Beslenme Tavsiyeleri" , "Ek Besinlere Geçiş, Bebek ve Oyun Çocuklarının Beslenmesi Konusunda Annelere Tavsiyeler", "Okul Çağı Çocuk ve Adolesan Beslenmesi Konusunda Annelere Tavsiyeler" adlı 3 yeni kitabına da online olarak ulaşılabiliyor.

 /Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı  /sabriulkervakfi  /sabriulkervakfi  /Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı



“Anneler Soruyor iGrow Yanıtlıyor!”

Anneler merak ettikleri konuları, “Anneler Soruyor iGrow Yanıtlıyor Platformu” üzerinden kolaylıkla uzmanlara soruyor ve bilimsel kaynaklardan yanıt buluyor. “Çocuğuma nasıl yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırabilirim?”, “Çocuğum çok az yemek yiyor, iştahını arttırmak için ne yapmalıyım?”, “Çocuğum okula gidiyor, beslenme çantasına ara öğün olarak ne koyabilirim?” gibi anneler tarafından daha önce sorulmuş ve uzmanlar tarafından yanıtlanmış tüm sorulara ise “Annelerin Merak Ettikleri” başlığı altından ulaşılabiliyor.

iGrow’dan Çocuklar için Renkli ve Dengeli Tarifler

Renkli ve dengeli tarifler, annelere, sebze, meyve, yumurta, et, balık gibi besinlerle lezzetli ve ilgi çekici tabaklar hazırlayabilmeleri için yardımcı olurken çocukların da yeterli ve dengeli beslenmesine destek oluyor. İşte iGrow’dan birkaç renkli ve dengeli tarif:



KELEBEK SANDVİÇ

MALZEMELER

Tam buğday ekmeği: 1 dilim, marul: 1 yaprak
Kaşar peyniri: 1 dilim, yumurta: 1 adet
Salatalık: 1 dilim, cherry domates: 1 adet
Kırmızı biber: 1/4 adet
Zeytin ezmesi: 1 çay kaşığı
Maydanoz sapı: 2 adet

TARİF

Tam buğday ekmeğini tabağa yerleştirin ve üzerine iyice yıkanmış marul yaprağını koyun. 1 dilim kaşar peynirini de marulun üzerine yerleştirdikten sonra yatay şekilde 4’e böldüğünüz haşlanmış yumurta dilimlerini ekmeğin 4 köşesine yerleştirin. Kırmızı biberin 4’te birini yumurta dilimlerinin ortasına koyarak kelebeğin gövdesini oluşturun. Salatalık dilimleri ve ikiye böldüğünüz domatesleri yumurta dilimlerinin üzerine yerleştirin. Zeytin ezmesi ile kelebek sandviçin gözlerini, maydanoz sapları ile de ellerini yapın. Afiyet olsun!

MAKARNA YUVASINDA AFACAN KÖFTELER

MALZEMELER

Köfte: 2 adet
Makarna: 50 gram
Krem peynir: 1 bıçak ucu
Zeytin ezmesi: 1 bıçak ucu
Havuç: 1 dilim
Maydanoz: 4-5 dal

TARİF

Hazırladığınız yuvarlak köfteleri fırında veya ızgarada pişirin. Spagetti makarnayı suyunu çekecek şekilde haşlayın ortasında köfteler için yer açarak servis tabağına alın. Bir bıçağın ucu ile sürülebilir peynir ve zeytin ezmesiyle afacan köftelerin gözlerini, üçgen şeklinde kestiğiniz havuçlar ile ağızlarını, maydanoz yaprakları ile de kulaklarını yapın. Afiyet olsun!





BAYKUŞ KAFANIN YULAF TATLISI

MALZEMELER

Yulaf ezmesi: 4 yemek kaşığı
Süt: 1.5 su bardağı süt
Çilek: 1 adet
Siyah üzüm: 2 adet
Muz: 3 dilim
Badem içi: 8-10 parça

TARİF

Yulaf ezmesine, 1.5 su bardağı süt ekleyerek, koyulaşana dek karıştırarak pişirin ve ardından bir kaseye alın. Çilekleri 4 parçaya bölün ve tabağa simetrik olarak yerleştirin. Muz dilimlerinin üzerine birer üzüm tanesi ile baykuşun gözlerini, badem içi ile de baykuşun ağzını oluşturabilirsiniz. Afiyet olsun!

Sabri Ülker Vakfı hakkında

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker’in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu’nun Türkiye’den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye’nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

Kışa HAZIRLIK

kırmızı enerjisi

VANİLYALI KIRMIZI ERİK REÇELİ



Tarifi yan sayfada



EMİNE TUNADAN
eminetunadan@gmail.com

Türk Mutfağı geleneğinde güneşte olgunlaşmış, sebze ve meyveleri en güzel zamanlarında farklı yöntemlerle kışa saklama alışkanlığı olduğunu görürüz. Mevsim malzemeleriyle, kış için birbirinden lezzetli hazırlıklar yapan ***Emine Tunadan***, tarhana ve çorbalık hamur tarifi vermeyi de ihmal etmedi.

Stilist: **SELENAY KÜBRA KOÇER** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

VANİLYALI KIRMIZI ERİK REÇELİ

1 kg kırmızı erik
650 gram tozşeker
1 adet çubuk vanilya
200 gram ceviz
1 tatlı kaşığı limon suyu

ERİKLERİ iyice yıkayın. İğneyle üzerlerine birkaç delik açıp büyük bir tencereye alın. Üzerine şeker ve uzunlamasına ortadan ikiye kesilmiş çubuk vanilyayı ekleyin. 8 saat boyunca bu şekilde bekletin. Kısık ateşte 20 dakika pişirin. Üzerinde biriken köpüğü alın ve iri parçalar şeklinde kırılmış cevizleri ekleyip 5 dakika kaynatın. Limon suyunu ekleyip 5 dakika daha pişirin. Reçel sıcakken kavanoz veya kavanozlara doldurun. Kapağını sıkıca kapatıp saklayın.

PAPAZ ERİK TURŞUSU

1 kg papaz erik
3 su bardağı su
175 ml üzüm sirkesi
1 çay bardağı turşuluk tuz
1 adet limon, **1** baş sarmısak
2 çorba kaşığı tane karabiber
5-6 adet defne yaprağı

ERİKLERİ bol suyla yıkayın. Su, sirke ve tuzu bir kapta tuz eriyene kadar karıştırın. Limonu ince dilimleyin. Sarmısakların kabuğunu soyup bütün halde bırakın. Erikleri birkaç yerinden iğne ile delin. Erik, sarmısak, limon dilimleri ve defne yapraklarını kat kat kavanoz veya kavanozlara yerleştirin. Sirkeli suyu eriklerin üzerini kapatacak şekilde ilave edin. Sıkıca kapağını kapatın. Birkaç kez ters yüz ettikten sonra buzdolabında yaklaşık 1 ay bekletin.

Öneri
Buzdolabında saklayarak tüketin.



KARIŞIK BİBER TURŞUSU

500 gram acı kırmızı sivri biber
250 gram tatlı sivri biber, **150** gram köy biberi
100 gram Arnavut biberi, **1** adet pembe domates
1 baş sarmısak, **1** litre su
250 ml üzüm sirkesi
1.5 çay bardağı turşuluk tuz
1 çorba kaşığı arpa

BİBERLERİ iyice yıkayıp suyunu süzün. Domatesin kabuğunu soyup rendeleyin. Sarmısakların kabuğunu soyup bütün halde bırakın. Su, sirke, turşuluk tuz, arpa ve rendelenmiş domatesi bir kapta tuz eriyene kadar karıştırın. Biberleri birkaç yerinden iğne ile delin. Uygun büyüklükte bir kavanoz veya küçük kavanozlara biberler ve sarmısakları yerleştirin. Sirkeli suyu biberlerin üzerini kapatacak şekilde kavanoza doldurun. Kapağını sıkıca kapatın. Birkaç kez ters yüz ettikten sonra buzdolabında yaklaşık 1 ay bekletin.

YAZ EZMESİ

4 adet soğan, **1** baş sarmısak
4 adet büyük boy patlıcan, **4** adet domates
8 adet kırmızı biber, **8-10** adet acı çarliston biber
Yeteri kadar zeytinyağı, tuz

SOĞAN ve sarmısakların kabuğunu soyun. Pişirme kağıdı serilmiş bir fırın tepsisine dizin ve yumuşayana kadar pişirin. Diğer sebzeleri yıkayın. Patlıcanları birkaç yerinden delin. Domatesleri ve biberleri ikiye bölün. Tüm sebzeleri fırın tepsisine dizin ve önceden ısıtılmış 170 derece fırında közleyin. Közlediğiniz tüm sebzeleri havan veya mutfak robotu yardımıyla ezin. Tuz ve arzunuza göre zeytinyağı ile tatlandırın. Kavanozlara doldurup üzerini kapatacak kadar zeytinyağı ekleyin. Kapaklarını sıkıcı kapatıp saklayın.



TOPAK TARHANA

1 kg dövme buğday, yeteri kadar su
1 su bardağı tuz, **10** kg süzme yoğurt

DÖVMEYİ iyice yıkayın. Üzerini geçecek kadar suyla birlikte büyük bir tencerede kısık ateşte haşlayın. Soğuyup suyunu çekene kadar tencerenin içinde bekletin. Tuzu ekleyip elinizle ezerek karıştırın. Yoğurdu ekleyip iyice yoğurun. Tarhana harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp, güneş gören bir yere serilmiş temiz bezlerin üzerine yerleştirin. İki gün boyunca bu şekilde kurumasını sağlayın. İkinci günün sonunda tarhana topaklarının diğer tarafını çevirip 2-3 gün daha kurutun. Süre sonunda tarhana topaklarını bez torbalara koyup kuru ve serin bir ortamda saklayın.

ETLİ VE PAZILI TARHANA ÇORBASI
2-4 KİŞİLİK

4 parça topak tarhana, **1** litre su
1 adet haşlanmış kuzu incik, **1** adet soğan
1 su bardağı haşlanmış nohut, **12** adet pazı yaprağı
50 gram tereyağı, **1** çorba kaşığı nane, tuz

TOPAK tarhanaları suya ekleyip karıştırın. Bir gece bu şekilde bekletin. Soğanı ince kıyın. Tereyağının yarısı ile kısık ateşte kavurun. Üzerine tarhana ve didiklenmiş kuzu etini ekleyip kısık ateşte 20 dakika pişirin. İri parçalar şeklinde doğranmış pazı ve nohudu ekleyip 5 dakika daha pişirin. Tuzunu ayarlayın. Tereyağını kızdırıp üzerine nane ekleyin. Şöyle bir karıştırıp ocaktan alın ve çorbanın üzerine gezdirip servis yapın.

LİMONLU ŞEFTALİ VE KAYISI REÇELİ

2 adet limon, **5** adet şeftali
750 gram kayısı
750 gram tozşeker
100 gram çiğ antepfıstığı içi

LİMONLARI iyice yıkayın. Kabuklarını beyaz kısmını kesmeyecek ve ince olacak şekilde soyacak yardımı ile soyun. Üzerindeki beyaz kısmı alıp, limon içlerini iri parçalar şeklinde doğrayın. Limon kabuğu ve içlerini bir miktar su ile kaynatın. Suyunu dökün. Şeftalilerin ve kayısıların çekirdeklerini çıkarın. İri parçalar şeklinde dilimleyin. Kayısı, şeftali ve limonu kabuklarıyla birlikte büyük bir tencerenin içine alın. Üzerine tozşekeri ekleyip 6 saat bekletin. Sürenin sonunda ocağa oturtup kısık ateşte 25-30 dakika pişirin. Son 5 dakika antepfıstıklarını ekleyin. Reçeli sıcakken kavanoz veya kavanozlara doldurun. Kapağını sıkıca kapatıp serin bir yerde saklayın.



KARA ÜZÜM VE YEŞİL ELMA SİRKESİ

5 litre su
750 gram kara üzüm
2 adet yeşil elma
1 tatlı kaşığı bal

ÜZÜMLERİ ve elmaları iyice yıkayın. Elmaları küçük parçalar şeklinde doğrayın. Üzümleri küçük salkımlar şeklinde koparın. Meyveleri ve suyu büyük bir cam kavanozun içine doldurun. Balı ekleyip karıştırın. Kavanozun üzerini tülbent ile kapatıp hafifçe serin ve güneş görmeyen bir ortamda 20 gün boyunca bekletin. İki günde bir sirke karışımını tahta kaşıkla karıştırıp üzerine tekrar tülbenti yerleştirin. 20 günün sonunda sirkenin üzerinde oluşan jelimsi tabakayı alıp bir kavanozda buzdolabında saklayın. Kavanozun üzerini bu kez kapağı ile kapatıp 20-30 gün daha bekletin. Süre sonunda sirkeniz hazır olacak.





ÇORBALIK HAMUR

2 su bardağı un, yeteri kadar ılık su, tuz

UN ve bir miktar tuzu hamur yoğurma kabında harmanlayın. Azar azar ılık su ekleyip hafifçe sert bir hamur yoğurun. Hamurun üzerine nemli bir bez örtün. Yarım saat dinlendirip mandalina büyüklüğünde bezelere ayırın. Bezeleri kopmayacak şekilde incecik açın. Daha sonra 2 cm'lik kareler şeklinde kesin. Bezlerin üzerine dizip kuruyana kadar bekletin.

Aşçının notu

Hamur eklenen çorbalar Anadolu'da çok yaygındır. Hem çorbaya lezzet ve kıvam katar hem de besleyiciliğini artırır. Yoğurtlu, bakliyatlı ve et suyuyla yapılan çorba tariflerine eklenen hamur parçaları kimi zaman elde gelişigüzel ufalanmış kimi zaman da ince uzun parçalar veya kare şekilde kesilmiş olarak hazırlanır. Amasya'nın ibik çorbası gibi mercimekli veya köfteli hamur çorbaları çok sevilir ve pişirilir.

KAYISI PESTİLİ (BASTIK)

1 kg kayısı, **3** su bardağı su + yarım çay bardağı su
3 çorba kaşığı buğday nişastası, kayısı çekirdekleri

KAYISILARI yıkayıp çekirdeklerini çıkarın. Suyla birlikte tencereye alıp iyice yumuşayana kadar pişirin. Çekirdeklerin kabuğunu kırıp içlerini çıkarın. Kayısılı karışımı iyice ezerek püre haline getirin. Karışımı tekrar tencereye alıp pişirmeye başlayın. Nişastayı kalan suyla açıp karıştırarak üzerine ilave edin. 2-3 dakika daha pişirdikten sonra tencereyi ocaktan alın. Karışımın ilk sıcaklığı gittikten sonra pestil harcını düz bir zemine serilmiş, çok sık dokulu bezlerin üzerine 2-3 mm kalınlığında olacak şekilde yayın. Kayısı çekirdeği içlerini aralıklı olarak üzerine batırın. Güneş gören bir yerde 1 gün boyunca bekletin. Diğer tarafını çevirip 1 gün daha bekletin. Pestili bezlerden ayırıp, serin bir yerde ağzı kapalı şekilde saklayın.

CEVİZLİ PESTİL TATLISI 2-4 KİŞİLİK

200 gram kayısı pestili, **50** gram tereyağı
100 gram ceviz, **2** çorba kaşığı bal

PESTİLİ 2 cm'lik parçalar şeklinde doğrayın. Tereyağını bir tavada eritip iri parçalar şeklinde kırılmış cevizlerin yarısını ve pestili ekleyin. Orta ateşte sürekli karıştırarak 10 dakika kavurun. Üzerine kalan ufalanmış ceviz ve balı gezdirip bekletmeden servis yapın.

Bol sebzeli PEK LEZZETLİ



KÖFTE HARÇLI BİBER KAPAMA



Tarifi
yan sayfada

Öneri

Biberi közlemeye vaktiniz yoksa konserve közlenmiş kırmızı biber de kullanabilirsiniz.

• Seramik tabak ve aksesuarlar: **Selma Şen** • Zemin: **Studio Cucina**



AYŞE ÜNAL

Sebze meyvenin çok renkli, bol çeşitli olduğu zamanları değerlendirip çorbasının, pilavının yanında ya da içinde taze patatesi, kırmızı biberi, domatesi, kuşkonmazı, taze sarmısağı eksik etmeyen ***Ayşe Ünal'***ın lezzet garantili tariflerini gönül rahatlığı ile hazırlayabilirsiniz.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

KÖFTE HARÇLI BİBER KAPAMA
4 KİŞİLİK

4 adet közlenmiş kırmızı biber
2 adet haşlanmış patates
6-7 dal dereotu, **1** tatlı kaşığı pulbiber
1 çay kaşığı karabiber, tuz

KÖFTE İÇİN:
1/2 kg kıyma, **1** adet yumurta
1 adet rendelenmiş soğan
3 diş dövülmüş sarmısak
1 çay bardağı galeta unu
1 tatlı kaşığı pulbiber
1 çay kaşığı karabiber, tuz

DOMATES SOS İÇİN:
1 çorba kaşığı tereyağı, **2** adet domates
1 tatlı kaşığı salça, tuz, karabiber

1 KÖFTE için tüm malzemeyi geniş bir kaseye alın. İyice yoğurup, üzerini streç filmle kapatın ve buzdolabında en az 30 dakika dinlendirin.

2 Haşlanıp kabukları temizlenmiş patatesleri ezin. Üzerine kıyılmış dereotu, pulbiber, tuz ve karabiber ilave edip karıştırın.

3 Közlenmiş kırmızı biberlerin kabuklarını temizleyip, boylamasına ortadan ikiye kesin ve çekirdek yataklarını temizleyin. Ortalarına patatesli karışımı yerleştirin. Daha sonra köfte harcını 4 eşit parçaya bölün. Her parçayı iki parça streç filmin arasına koyun ve merdane yardımıyla biberlerin iki katı genişliğinde açın. Biberlerin üzerini köfte harcı ile kapatın. Daha sonra pişirme kağıdı ile iki ucu açık kalacak ve çok sıkı olmayacak şekilde rulo yapın. Fırın kabına yerleştirip, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 45 dakika pişirin.

4 Domates sos için tereyağını tavaya alıp eritin. Rendelenmiş domates, salça, tuz ve karabiber ilave edip kıvam alana dek yaklaşık 5 dakika pişirin. Yemeğin yanında veya üzerine gezdirerek servis yapın.





MİLFÖYE SARILI KUŞKONMAZ



3 adet milföy (dikdörtgen şeklinde)
3 çorba kaşığı krem peynir, **9** adet kalın kuşkonmaz

ÜZERİ İÇİN:
1 adet yumurta sarısı

MİLFÖY oda sıcaklığında bekletin ve buzunun çözülmesine yakın her birini ayrı ayrı düz bir zemine yayıp, üzerlerine krem peynir sürün. Boylamasına 3 eşit parçaya bölüp toplamda 9 adet uzun ince parça elde edin. Kuşkonmazların dip kısmından 2'şer cm kesip, alt yarısının kabuklarını soyun. 1 adet milföyü 1 adet kuşkonmazın üzerine, kenarları hafif üst üste gelecek şekilde sarın. Kalan malzemeyi de aynı şekilde hazırlayıp, pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine yerleştirin. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp, önceden ısıtılmış 180 derece fırında, milföy hafif kızarana dek pişirin.

KÖZLENMİŞ SEBZE KAVURMASI 4 KİŞİLİK

3'er adet patlıcan, kırmızı biber ve çarliston biber
4 çorba kaşığı zeytinyağı, **4** diş sarmısak
2 adet domates, **2** çorba kaşığı sirke
1 tatlı kaşığı kekik, **1** çay kaşığı karabiber, tuz

SERVİS İÇİN:
1 su bardağı yoğurt, **1** diş sarmısak

PATLICAN ve biberleri közleyip kabuklarını temizleyin ve küp doğrayın. Zeytinyağını tavaya alıp ısıtın. Sebzeleri ilave edip, 3-4 dakika soteleyin. Kıyılmış sarmısak, rendelenmiş domates, sirke, kekik, karabiber ve tuz ilave edip 4-5 dakika pişirin. Servis için yoğurdu dövülmüş sarmısakla karıştırın. Ilık veya soğuk közlenmiş sebze kavurması ile birlikte servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

Közlenmiş sebze kavurmasını ocaktan alıp, sıcakken kavanozlara doldurun ve kapaklarını kapatıp, ters çevirin. Soğuyunca düz çevirip, 1 yıl boyunca kavanozlarda saklayabilirsiniz.





HÜNKAR ÇORBASI 4-6 KİŞİLİK

1 adet büyük boy tavuk budu, **1** çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı sıvıyağ, **1** adet soğan
2 çorba kaşığı un, **2.5** su bardağı süt
2 su bardağı tavuk suyu, **1** çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN:
1 çorba kaşığı tereyağı, **1** çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber, **1** tatlı kaşığı nane

TAVUK budunu tencereye alıp, üzerini kaplayacak kadar sıcak su ilave edin ve tuz ekleyip, yumuşayana dek haşlayın. Ocaktan alıp tavuk budunu sudan çıkarın ve didikledikten sonra kenara alın.
Ayrı bir yerde tereyağı ve sıvıyağı tencereye alıp ısıtın. Tereyağı eriyince ince kıyılmış soğan ilave edip 2 dakika soteleyin. Un ekleyip kokusu çıkana dek karıştırarak kavurun. Süt ve tavuk suyu ilave edip çırpma teli ile çırparak karıştırın. Tavuğu ekleyip 2 dakika kaynatın ve ocaktan alın. Tuzunu ayarlayıp karıştırın.
Üzeri için tereyağı ve sıvıyağı tavaya alıp ısıtın. Toz kırmızıbiber ve nane ekleyip bir iki çevirin. Ocaktan alın ve çorbanın üzerine gezdirerek servis yapın.

Aşçının notu

- 1 adet büyük boy tavuk budu yerine 2 adet baget ya da 1 adet göğüs de kullanabilirsiniz.
- Çorbanın kıvamını damak tadınıza göre suyunu azaltıp çoğaltarak ayarlayabilirsiniz.

tablo gibi

TAZE PATATES SALATASI 6 KİŞİLİK

1 kg taze patates, **1** tatlı kaşığı tereyağı
5 dal taze soğan, **1** adet kırmızı soğan, **1/2** demet dereotu
1/2 demet maydanoz, **1** dal fesleğenin yaprakları

SOS İÇİN:
2 çorba kaşığı sirke, **1** adet limonun suyu, **1** çorba kaşığı hardal
4 çorba kaşığı zeytinyağı, **1** çay kaşığı karabiber, tuz

TAZE patatesleri iyice yıkayıp tencereye yerleştirin. 1 tatlı kaşığı tereyağı, tuz ve üzerini kapatacak kadar sıcak su ilave edip, kaynayana kadar harlı, kaynadıktan sonra kısık ateşte patatesler yumuşayana dek haşlayın. Patatesleri kabuklu olarak ikiye bölün ve geniş bir kaseye alın. Üzerine doğranmış taze soğan, piyazlık doğranmış kırmızı soğan, kıyılmış dereotu, maydanoz ve fesleğen yapraklarını ilave edip harmanlayın. Sos için tüm malzemeyi çırpıp, patateslerin üzerine gezdirin. Hafifçe harmanlayıp servis yapın.

Öneri

Patatesi haşlarken ilave edilen tereyağı, patatesin daha lezzetli olmasını sağlar.



KARABUĞDAY (GREÇKA) PİLAVI
4 KİŞİLİK

2 çay bardağı karabuğday
2 çorba kaşığı tereyağı
1 adet soğan, **1** adet kırmızı biber
2 adet sivri biber, **2** çorba kaşığı salça
2 su bardağı sıcak tavuk suyu
2 su bardağı sıcak su
1 çay kaşığı karabiber, tuz

TEREYAĞINI tencerede alıp eritin. Kıyılmış soğan ve biberleri ilave edip 2 dakika soteleyin. Salça ekleyip bir iki karıştırın. Karabuğday, tavuk suyu, su, tuz ve karabiber katın. Kaynayana dek harlı, kaynadıktan sonra kısık ateşte ve kapağı kapalı suyunu çekene dek pişirin. Ocaktan alıp, tahta kaşıkta harmanlayın ve 5 dakika dinlendirip ılık servis yapın.

Öneri

Pilavı hazırlama aşamasında, soğanı kavururken içine 2 diş kıyılmış sarmısak da ilave edebilirsiniz.

Karabuğday hakkında:

- Greçka adıyla da bilinen, hafif aromalı, bulgura nazaran daha baskın bir tadı olan karabuğday doğu kökenli bir tahıldır. Avrupa'da 14'üncü yüzyıldan bu yana yetiştirilmiş, hatta Avrupa'nın kuzeyinde ve doğusunda 19'uncu yüzyıl sonuna kadar temel besin maddesi olarak değerlendirilmiştir.
- Veganlar ve vejetaryenler için önemli bir bitkisel protein kaynağıdır. Gluten içermediğinden çölyak rahatsızlığı olanlar da rahatlıkla kullanabilir.
- Mineraller açısından oldukça zengindir. Yüksek oranda B Vitamini içerir. 100 gram karabuğday 290 kcal içerir.
- Bulgurla hazırlanan pek çok yemeği karabuğday ile de hazırlayabilirsiniz.

"Kalite Gerçek, Fiyat Gerçek"

Burası Çağrı Market





"Sınırsız Müşteri Mutluluğu"

cagrimarket

cagrimarket

www.cagrimarket.com

Hafif TATLILAR



ÇİLEKLİ DONDURULMUŞ MUHALLEBİ



Tarifi
30. sayfada



PELİN BOZKURT BİLGİÇ

Son yıllarda beslenme alışkanlıklarındaki değişim özellikle şerbetli tatlıların, yerini daha hafif ve sağlıklı tatlılara bırakmasında gözleniyor. Siz de tatlı tercihinizi "şekersiz" olanlardan yana kullanmak isterseniz, ***Pelin Bozkurt Bilgiç***'in önerilerini hazırlayabilirsiniz.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

portakal kokulu

TATLI BÖREK



Tarifi **30.** sayfada

TATLI BÖREK 6-8 KİŞİLİK

12 adet baklava yufkası

MUHALLEBİ İÇİN:
5 su bardağı süt, **3** adet yumurta sarısı
3 çorba kaşığı tam buğday unu, **3** çorba kaşığı nişasta, **1/2** çorba kaşığı bal
1 tatlı kaşığı zerdeçal, **1** adet portakalın rendelenmiş kabuğu

ARALARINA SÜRMEK İÇİN:
1/2 çay bardağı zeytinyağı, **3-4** çorba kaşığı bal

ÜZERİ İÇİN:
1 çay bardağı file badem

1 MUHALLEBİ için sütü kaynatmadan ısıtın. Ayrı bir yerde yumurta sarısı, un ve nişastayı karıştırın. Üzerine ılık sütü her seferinde 1 çorba kepçesi olacak şekilde döküp karıştırın ve tencereye alın. Ocağa oturtup, sürekli karıştırarak pürüzsüz bir hal alana dek pişirin. Ocaktan alıp, bal, zerdeçal ve rendelenmiş portakal kabuğu ilave edip karıştırın. Üzerini streç filmle kaplayıp, soğumaya bırakın.

2 2 adet baklava yufkasını üst üste yerleştirip, zeytinyağı sürün ve bal gezdirin. Üzerine 2 adet baklava yufkası yerleştirin. Zeytinyağı sürüp bal gezdirin. Baklava yufkası bitene dek aynı işlemi tekrarlayın. Yufkanın kenarından 5-6 cm içeriden olacak şekilde muhallebiyi yayın. Dikkatlice rulo yapıp, üzerine file badem serpin. Fırın tepsisine yerleştirip, önceden ısıtılmış 160 derece fırında kızarana dek pişirin. Soğuduktan sonra dilimleyip servis yapın.



Aklınızda bulunsun!

- Tatlı böreği, dondurma ile birlikte ılık olarak da servis yapabilirsiniz.
- Çilekli dondurulmuş muhallebi için çilekleri kalıba dizmeden önce altını uygun ölçüde pişirme kağıdı ile kaplayarak, çilekleri yerleştirip, muhallebiyi dökerseniz donduğunda daha kolay çıkmasını sağlarsınız.
- Çilekli dondurulmuş muhallebiyi iyice soğuduktan sonra kalıptan çıkarın.



ÇİLEKLİ DONDURULMUŞ MUHALLEBİ 6-8 KİŞİLİK

3/4 litre soğuk süt
3 çorba kaşığı pirinç unu
100 gram badem unu
30 gram hindistancevizi tozu
2 adet püre haline getirilmiş muz
3 çorba kaşığı hindistancevizi şekeri
3 çorba kaşığı bal
1 tatlı kaşığı vanilya ekstratı

KALIBI YAĞLAMAK İÇİN:
1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 SÜTÜN içine pirinç unu koyup iyice erimesini sağlayın. Ocağa oturtup, kalan malzemeleri ekleyin ve kısık ateşte sürekli karıştırarak kabarcıklar çıkana dek pişirin.

2 Orta boy yuvarlak kek kalıbını yağlayın. Çileklerin bir kısmını enlemesine bir kısmını boylamasına dilimleyip kalıbın tabanına ve yanlarına yerleştirin.

3 Muhallebiyi kalıba döküp, tezgaha hafifçe birkaç kez alttan vurarak arada kalmış hava kabarcıklarının çıkmasını ve muhallebinin tam yerleşmesini sağlayın.

4 Derin dondurucuda iyice dondurup, servis tabağına ters çevirip çıkarın. Yeme kıvamına gelene dek oda sıcaklığında dinlendirin. Dilimleyip soğuk olarak servis yapın.

SEMİFREDDO 6-8 KİŞİLİK

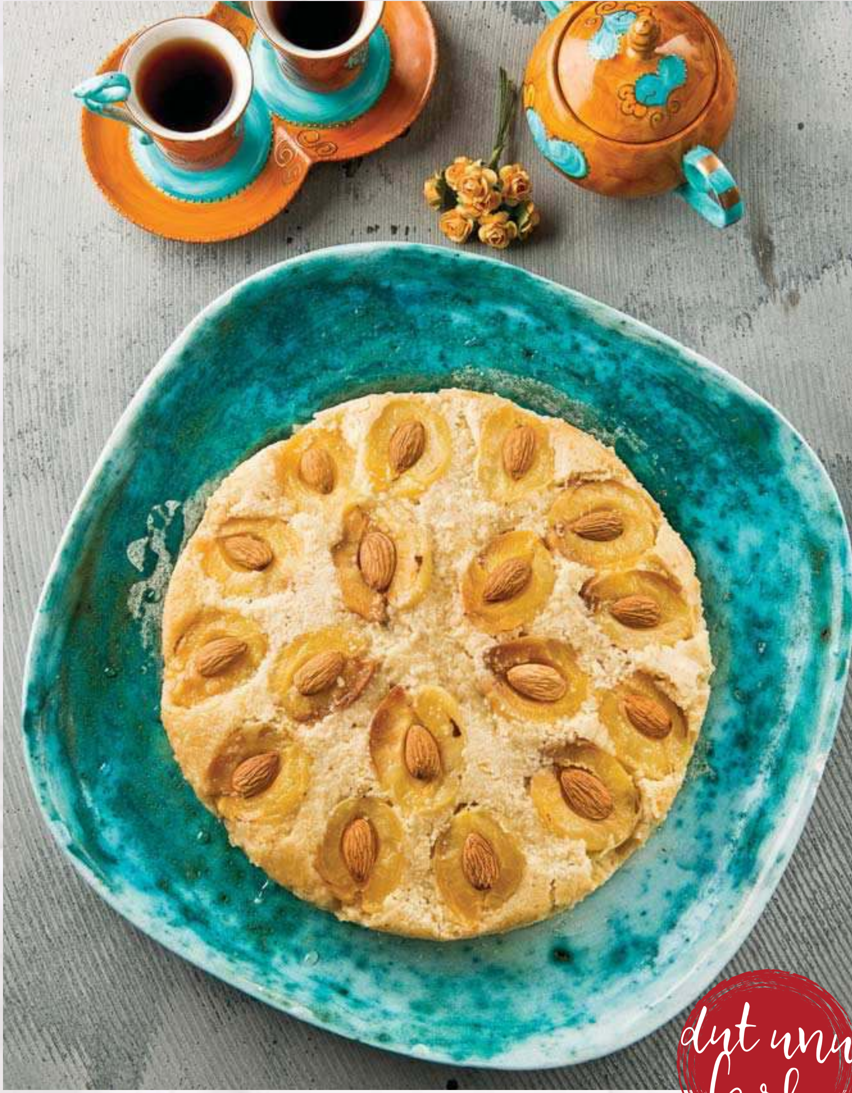
100 gram frambuaz
5 adet muz
150 gram süzme yoğurt
4 adet hurma
100 gram badem sütü
4-5 parça damla sakızı

FRAMBUAZLI karışım için frambuaz, 2 adet muz ve 50 gram yoğurdu rondodan geçirip püre haline getirin. Hurmalı karışım için çekirdekleri çıkarılmış hurma, 1 adet muz, 50 gram yoğurt ve 50 gram badem sütünü rondodan geçirip kenara alın. Damla sakızlı karışım için damla sakızını tahta havanda iyice dövün ve 2 adet muz, 50 gram yoğurt, 50 gram badem sütü ile birlikte rondodan geçirin. Orta boy baton kalıbı streç filmle kaplayın. Frambuazlı karışımı sonra damla sakızlı karışımı ve ardından hurmalı karışımı döküp, derin dondurucuda en az 3 saat dinlendirin. Dilimleyip dilediğiniz şekilde süsleyerek servis yapın.

Öneri

Tarifi uygularken damak tadınıza göre farklı ve doğal tatlandırıcılar kullanabilirsiniz.





dut unu farkı

KAYISILI REVANİ 6-8 KİŞİLİK

3 adet oda sıcaklığında yumurta, **1** su bardağı oda sıcaklığında yoğurt
1 su bardağı tam buğday unu, **3** çorba kaşığı dut unu
1 su bardağı irmik, **1** paket kabartma tozu
3 çorba kaşığı hindistancevizi şekeri
2 çorba kaşığı bal, **8** adet şekerpare kayısı

ŞERBETİ İÇİN:
2 su bardağı su, **3** çorba kaşığı bal

SÜSLEMEK İÇİN:
Badem

1 YUMURTALARI iyice çırparak kabartın. Yoğurt, un, dut unu, irmik, kabartma tozu ve hindistancevizi şekeri ilave edip karıştırın.
2 Pişirme kağıdıyla kaplanmış orta boy yuvarlak kek kalıbına bal gezdirip, çekirdekleri çıkarılıp ikiye bölünmüş kayısıları dilediğiniz şekilde yerleştirin. Üzerine karışımı döküp, fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 165 derece fırında 40 dakika pişirin.
3 Şerbet için suyu ısıtıp ocaktan alın. Bal ilave edip karıştırın. Revaniyi fırından çıkarıp, üzerine sıcak şerbeti gezdirin. 15 dakika dinlendirip, servis tabağına ters çevirip çıkarın. Bademle süsleyip servis yapın.

ÇİKOLATALI PEYNİRLİ RULO
4 KİŞİLİK

KREP İÇİN:
2 adet yumurta
1 su bardağı süt
3 çorba kaşığı keçiboynuzu unu
3 çorba kaşığı kakao
2 çorba kaşığı bal
2 çorba kaşığı zeytinyağı

İÇ MALZEME İÇİN:
100 gram quark (kefir) peyniri
50 gram mascarpone peyniri
150 gram çekirdekleri çıkarılmış taze vişne

ÜZERİ İÇİN:
200 gram bitter çikolata
30 gram kakao yağı

1 KREP için yumurtaları iyice çırpın. Süt ilave edip karıştırın. Üzerine keçiboynuzu unu, kakao ve bal ekleyip karıştırın ve akışkan bir kıvam elde edin.
2 Krepleri pişirmek için büyük boy tavayı ısıtıp, zeytinyağı gezdirin ve krep hamurundan 1 çorba kepçesi alıp, tavanın tam ortasına dökün. Tavayı hafifçe sallayarak hamurun her yere eşit dağılmasını sağlayın. Kısık ateşte 3-4 dakika pişirin. Kenarları kalkmaya başlayınca krep pişmiş demektir. Spatula yardımıyla ters yüz yapıp, 1 dakika pişirin. Kalan harcı da aynı şekilde hazırlayıp düz bir zemine teker teker yayın.
3 İç malzeme için quark peyniri ve mascarpone'yi karıştırıp vişne ilave edin ve yeniden karıştırın. Kreplerin ortalarına pay edip, rulo şeklinde katlayın.
4 Üzeri için bitter çikolatayı benmari usulü eritin. Ruloların üzerine gezdirin. Daha sonra kakao yağını gezdirip buzdolabının alt rafında donana dek dinlendirin. Servis sırasında ikiye bölüp soğuk olarak servis yapın.



KAKAOLU RULO



Tarifi
yan sayfada



Aşçının notu

Cheesecake'in çatlamaması için pişme süresi bittiğinde fırının kapağı kapalı olarak içinde ılınmasını bekleyin ve sonra fırından alın.

İKİ RENKLİ CHEESECAKE 6-8 KİŞİLİK

- **3** paket labne peyniri (1 paket 180 gram)
- **100** gram süzme yoğurt
- **100** gram un haline getirilmiş ceviz
- **100** gram badem unu
- **3** adet hurma
- **7** adet yumurta
- **4** çorba kaşığı bal
- **2** adet muz
- **3** çorba kaşığı kakao

1 LABNE peyniri ve yoğurdu süzgece alıp suyunun süzülmesi için 30 dakika dinlendirin.

2 Ayrı bir yerde ceviz unu, badem unu, hurma ve 1 adet yumurtayı karıştırıp kelepçeli kalıba bastırarak yerleştirin.

3 Kalan yumurtaları derin bir kapta çırpın. Labneli karışımı, balı ve püre haline getirilmiş muzu ilave edip çırpmaya devam edin. Yarısını kenara ayırıp, kakao ekleyin ve karıştırın. Beyaz ve kakaolu olarak iki ayrı karışım elde edin. Beyaz karışımdan 1 çorba kepçesi alıp, kalıba dökün ve tezgaha vurarak yayılmasını sağlayın. Daha sonra 1 çorba kepçesi kakaolu karışımdan dökün ve her seferinde tezgaha vurarak yayın. Karışımlar bitene dek işlemi tekrarlayın ve fırın tepsisine yerleştirin. Isıya dayanıklı bir kaba su doldurup fırının içine koyun ve cheesecake'i önceden ısıtılmış 160 derece fırında 40 dakika pişirin.

Beslenme çantası NASIL OLMALI?

Sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak üzere farklı projeleri hayata geçiren Sabri Ülker Vakfı, okulların açıldığı şu günlerde çocuk beslenmesinde önemli bir yere sahip olan beslenme çantalarının içeriğine dikkat çekiyor.

Gıda, beslenme ve sağlık konularında geliştirdiği projelerle toplum sağlığının geleceği için çalışan Sabri Ülker Vakfı, yeni eğitim ve öğretim yılı başlarken çocuklara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak isteyen ebeveynlere tavsiyelerde bulunuyor. Beslenme çantasındaki yiyeceklerin çocukların sağlığı kadar okul başarısını da etkilediğini hatırlatan Sabri Ülker Vakfı, anne ve babalara önerilerde bulunuyor.
Kurulduğu 2009 yılından bu yana sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgiyle aydınlatmak üzere birçok projeyi hayata geçiren Sabri Ülker Vakfı, okullar açılırken ebeveynlere çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmesinde önemli bir yere sahip olan beslenme çantalarının içeriğine dikkat çekiyor.
Beslenme saatinde aileler tarafından binbir özenle hazırlanan beslenme çantalarında yer alan besinlerin seçiminin son derece önemli olduğunun altını çizen Sabri Ülker Vakfı, "Çocuğunuzun okula getirdiği besinlerin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının bir parçası olması gerektiğini unutmayın" diyor.



Sabri Ülker Vakfı, her gün beslenme çantası hazırlayan ebeveynlere şunları öneriyor:

- Çocuğunuzun beslenme çantasına kapalı kaplarda salatalık, havuç, domates gibi çiğ olarak tüketilebilecek sebzeleri yoğurtlu soslarla birlikte koyarak beslenme saatini daha eğlenceli hale getirebilirsiniz.
- Yumurtalı ve peynirli sandviçleri, içlerine marul, domates gibi sebzeler koyarak zenginleştirebilirsiniz. Böylece teneffüslerde koşup arkadaşlarıyla oynadıkça enerjisinin azalmasını engelleyerek, çabuk acıkmasının önüne geçmiş olursunuz.
- Muz, armut, elma, mandalina gibi taşıması kolay taze meyveler yanı sıra özellikle mineral içeriği yüksek olan kuru kayısı, kuru dut, kuru erik, kuru incir gibi kurutulmuş meyveleri de beslenme çantasının bir parçası haline getirebilirsiniz. Hatta bu kuru meyvelerden yapacağınız kek ve kurabiyeleri sütle birlikte iştahla tükettiklerini göreceksiniz.
- Kurufasulye, nohut, mercimek gibi baklagilleri zor tüketen bir minik büyütmeye çalışıyorsanız, bu besinleri püre haline getirerek sandviçlerin içine sos olarak sürebilir veya çiğ sebzeler için dip soslar hazırlayabilirsiniz. Kuru baklagiller bitkisel protein, posa-lif, demir ve B vitaminlerinden zengindir.
- Haşlanmış nohudu çocuğunuzun sevdiği baharatlarla karıştırarak fırınlayıp küçük poşetlere koyabilir ve kuruyemiş şeklinde tüketmesini sağlayabilirsiniz.
- Çocuklarınıza su içme alışkanlığı kazandırabilmek için de beslenme çantalarında mutlaka su, taze sıkılmış meyve suyu, süt veya ayran gibi içeceklerin olmasına özen gösterin.



NASIL YAPILIR?

MELİS ÇOLAK

Klasik Fransız reçetelerinden "tart", püf noktaları ve kendine has incelikleri olan özel tarifler arasında yer alır. İyi bir tart yapmanın yolu ise tart tabanının usulüne uygun hazırlanmasından geçer. ***Melis Çolak***, sizin için klasik tart tabanı ve bununla hazırlayacağınız leziz bir reçeteyi tüm aşamalarıyla anlattı.

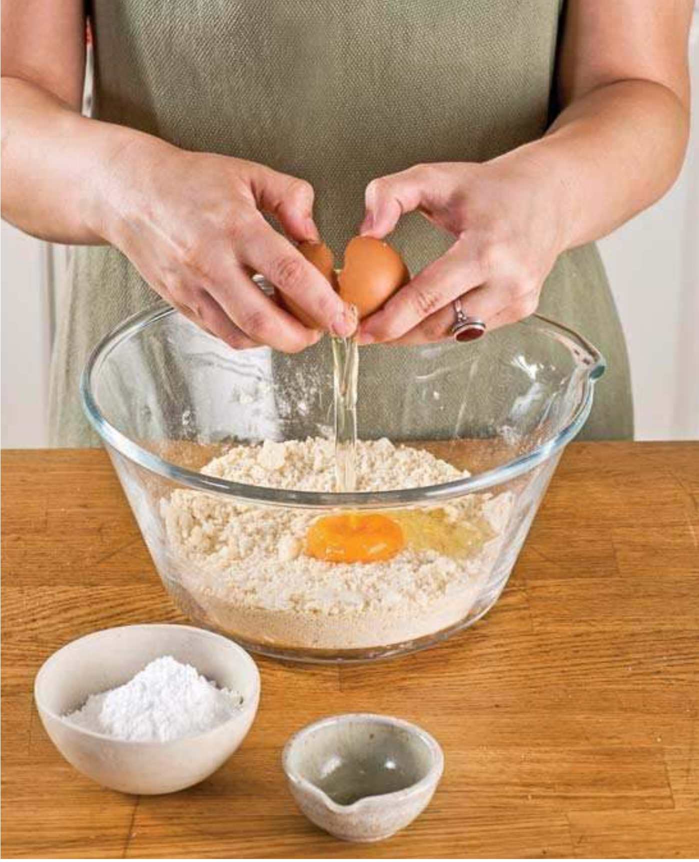
Styling: **MELİS ÇOLAK** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

Tart

TART TABANI İÇİN:

- **250** gram (**1** su bardağı+**1/3** su bardağı) un
- **2** çay kaşığı kabartma tozu
- **250** gram soğuk tereyağı
- **1** adet yumurta
- **75** gram (**1/2** su bardağı) pudraşekeri
- **2-3** damla su

Mekan: **Studio Cucina**



1 Un, kabartma tozu ve küçük küpler halinde kesilmiş soğuk tereyağını geniş bir kaba alın. İki elinizin arasında kum gibi olana kadar ufalayarak karıştırın. Daha sonra üzerine yumurta, pudraşekeri ve su ekleyip karıştırın. Kıvam alana dek iyice yoğurun.



3 Alttaki pişirme kâğıdını elinizle tutarak hamuru kullanacağınız tart kalıbının üzerine koyun. Elinizle bastırarak kenarları da kaplayacak şekilde kalıbın içine yerleştirin. Kenarlarındaki fazlalıkları kesip, her tarafına kürdan veya çatalla delikler açın.

Püf noktası:

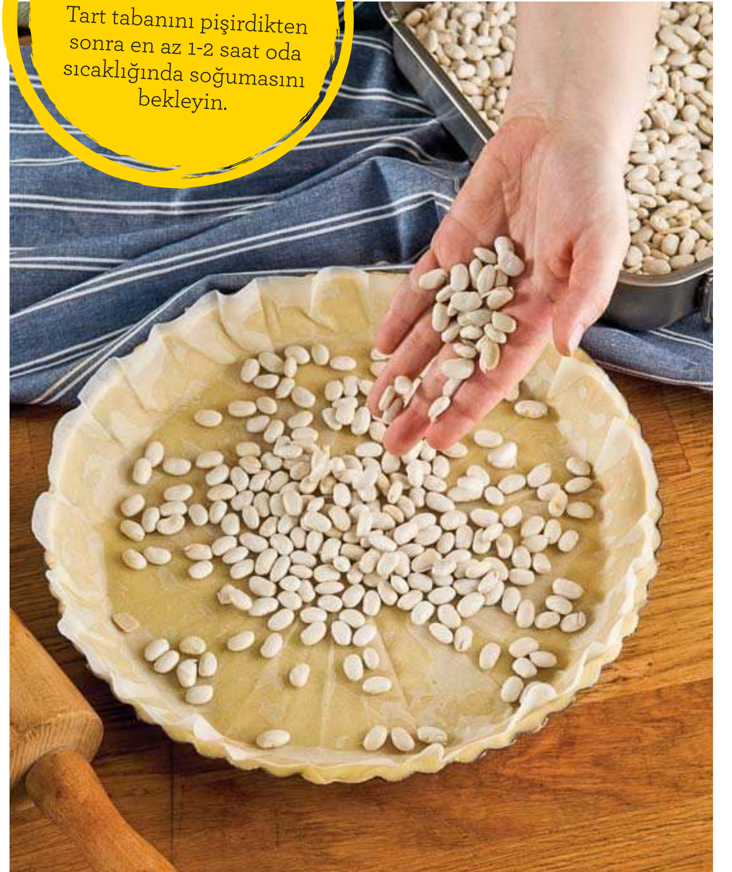
Tabanın üzerindeki ağırlığı kaldırdıktan sonra 1 adet yumurta ve 1 çorba kaşığı suyu çırpıp çatal deliklerine sürerseniz, içine koyacağınız dolgu, açılan deliklerden sızmaz.



2 Hamuru top haline getirip streç filme sarın ve buzdolabında en az 1 saat dinlendirin. Buzdolabında dinlenen tart hamurunu hafifçe yassılaştırıp 2 adet pişirme kâğıdının arasına koyun. Merdane yardımı ile tart kalıbınıza sığacak büyüklükte açın.

Aşçının notu

Tart tabanını pişirdikten sonra en az 1-2 saat oda sıcaklığında soğumasını bekleyin.



4 Kabarmaması için üzerine pişirme kâğıdı serip, fasulye veya nohut koyun. Önceden ısıtılmış 185 derece fırında kenarları kızarana dek pişirin. Fırından alıp pişirme kâğıdını ve bakliyatları kaldırın. Dolgusu ile pişmeyecekse, her tarafı kızarana kadar pişirin.

8-10 KİŞİLİK

LİMON SOSLU TARÇINLI TART



1 adet tart tabanı

KREMASI İÇİN:
400 gram labne peyniri, **1** tatlı kaşığı tarçın
200 gram soğuk krema
3 çorba kaşığı tozşeker

LİMON SOSU İÇİN:
80 ml limon suyu, **3** adet yumurta
150 gram tozşeker, **55** gram tereyağı

SÜSLEMEK İÇİN:
Kurutulmuş gül yaprakları

1 KREMASI için tüm malzemeyi geniş bir kaba alıp, kıvam alana dek mikserin yüksek devrinde çırpın. Daha sonra buzdolabına kaldırın.

2 Limon sosu için tereyağı hariç bütün malzemeyi cam bir kapta benmari usulü ısıtın. Karışım koyulaşana kadar arada karıştırarak pişirin. Bekletmeden süzgeç yardımıyla süzün.

3 Hazırladığınız tart tabanını kalıptan çıkarıp servis tabağına alın. Üzerine önce kremayı, sonra sosu dökün. Kurutulmuş gül yapraklarıyla veya dilediğiniz malzemeyle süsleyerek servis yapın.

Öneri
Limon sosu bir kavanoza doldurup buzdolabında 3-4 gün saklayabilirsiniz.

Profilo KademeliAlev ile Yemeklerinizin Lezzeti Kontrol Altında

Profilo'nun KademeliAlev özelliğine sahip yeni gazlı ocaklarının 9 farklı alev kademesi ile alev boyutu kolaylıkla ayarlanır, tadı damaklarda kalan lezzetler ustalıkla yaratılır.



Profilo Dayanıklı Ev Aletleri'nin KademeliAlev özelliğine sahip yenilikçi gazlı ankastre ocakları, benzersiz valf teknolojisi ile gaz çıkışını 1 ile 9 alev kademesi arasında ihtiyacınıza göre ayarlama olanağı sunar. Bu sayede yemekleriniz her zaman tam kıvamında pişer.

Pişirmede Kademe Atlatan Teknoloji!

Akşam için ister zeytinyağlı ister etli pilav hazırlayın, yemek pişirmenin inceliği onun ısısını iyi ayarlamaktan geçer. KademeliAlev özelliğine sahip yeni ankastre ocakların 9 farklı alev seviyesi sayesinde, yemekler pişerken istenilen alev kademesi rahatlıkla seçilir ve yemeğin lezzeti garantilenir.

Patentli KademeliAlev Teknolojisi ile Artık Kontrol Sizin Elinizde!



KademeliAlev özellikli ankastre ocakların düğmelerinin üzerinde yer alan rakamlar alev seviyesini ifade eder. Ve 1'den 9'a kadar ayarlanabilir özelliğiyle yemeğin ihtiyacı olan alev seviyesi rahatlıkla belirlenebilir.

KademeliAlev teknolojili ankastre ocaklar Profilo yetkili satıcılarında sizleri bekliyor.

Bu bir ilandır.

Profilo KademeliAlev ile Aşureler Tam Kıvamında!

KademeliAlev özelliğine sahip Profilo'nun yeni gazlı ocakları, yapılması kolay olmayan aşureleri tam kıvamında yapmanızı sağlayarak Eylül'deki Aşure Günü'nde sizi mutlu edecek.



peynir şöleni

peyniri içinde

SÜZME PEYNİRLİ PANKEK



Tarifi yan sayfada

Süzme peynir:

Yüksek miktarda kazein (süt proteini) içeriğine sahip olan süzme peynir, sütün preslenip bekletilmesi yerine kesilmeye bırakılıp süzülmesiyle elde edilir.

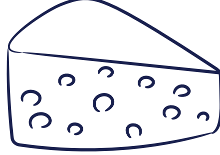
225 gram süzme peynirde; 6 gram karbonhidrat, 163 kalori, 28 gram protein ve 2 gram yağ bulunur.



ŞEFİKA GÜNYEL
www.cheffika.com

Dünyanın en eski ve en sevilen gıdalarından olan peynir, binlerce yıldır sayısız çeşidi ile sofralarımıza lezzet katıyor. Gerçek bir peynir cenneti olan ülkemizde de farklı sütlerden, farklı tekniklerle üretilen pek çok peynir çeşidi bulunuyor. Şef ***Şefika Günyel*** ülkemizin en bilinen peynirleri ile leziz tarifler hazırladı.

Stilist: **MİNE NARTOP** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**





SÜZME PEYNİRLİ PANKEK
4-6 KİŞİLİK

HAMURU İÇİN:
100 gram süzme peynir
2 adet yumurta
1 su bardağı süt
2 çorba kaşığı eritilmiş tereyağı
1 çay bardağı pudraşekeri
1.5 su bardağı un
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya

SOSU İÇİN:
1 su bardağı frambuaz
2 çorba kaşığı tozşeker
1 tatlı kaşığı buğday nişastası
1 çay bardağı vişne suyu

SERVİS İÇİN:
Böğürtlen ve ahududu
Nane yaprakları

1 PEYNİRİ iyice ezip geniş bir kaba alın. Üzerine kalan malzemeyi ilave edip el blenderi ile çırpın ve akışkan bir hamur elde edin. Dinlenmesi için kenara alın.

2 Diğer taraftan sos için frambuaz ve tozşekeri küçük bir sos tenceresine alın. Nişastayı vişne suyu ile açıp üzerine ekleyin. Kısık ateşte kıvam alana dek pişirin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.

3 Yapışmaz yüzeyli bir tavayı ısıtıp hazırladığınız pankek hamurundan 2 çorba kaşığı alıp tavaya dökün ve üzerini düzelterek yuvarlak şekil almasını sağlayın. Önlü arkalı pişirip tavadan alın. Tüm hamur bitene dek işleme devam edin. Servis tabaklarına üst üste dizin. Üzerine sos gezdirin. Böğürtlen, ahududu ve nane yaprakları ile süsleyerek servis yapın.

MİHALİÇ PEYNİRLİ PİLAV
4-6 KİŞİLİK





1.5 su bardağı küp doğranmış Mihaliç peyniri
2 su bardağı baldo pirinç
3 çorba kaşığı tereyağı
1 adet rendelenmiş havuç
3 su bardağı sıcak su
3-4 dal ince kıyılmış dereotu
1/2 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

1 PİRİNCİ geniş bir kaba alıp üzerini geçecek kadar ılık su ve bir tutam tuz ekleyerek yarım saat bekletin. Süzüp sudan geçirin ve kenara alın.

2 Diğer taraftan tereyağını bir tavaya alıp havucu soteleyin. Üzerine pirinci ilave edin ve beyazlaşana dek karıştırarak kavurun. Su, tuz ve karabiber ekleyip kapağını kapatın. Kaynayana dek yüksek, kaynadıktan sonra kısık ateşte, suyunu çekene dek pişirin. Peynir ve dereotu ekleyip ocağı kapatın. Üzerine kağıt havlu koyup kapağını kapatın ve 10 dakika demlendirdikten sonra karıştırarak servis yapın.

Öneriler

➸ Pilavın suyunu ekleyince önce yüksek ısıda, kaynamaya başladıktan sonra da düşük ısıda pişirirseniz, kıvamlı ve lezzetli olur.

➸ Mihaliç peyniri oldukça tuzlu olduğundan pilava bu durumu dikkate alarak tuz ekleyin.

Mihaliç peyniri:

Tam yağlı koyun sütünden yapılan, küçük gözenekli, sert, yağlı, dayanıklı ve oldukça tuzlu bir peynirdir. Bol gözeneklisi makbuldür. Daha çok Balıkesir ve Bursa bölgeleri arasında üretimi yapılır. Kahvaltıya, tost yapmaya, erişte, makarna, pilav ve hamurişine katmaya uygundur.



PEYNİR SOSLU TAVUK 4-6 KİŞİLİK

2 su bardağı rendelenmiş taze kaşar peyniri
8 parça ince dilimlenmiş tavuk göğsü
3 çorba kaşığı tereyağı
1 su bardağı arpacık soğan
6-8 diş sarmısak
1 su bardağı kiraz domates
6 kök ıspanağın yaprakları
1 kutu (200 ml) krema
1 tutam muskat
Tuz, karabiber

1 YAPIŞMAZ yüzeyli bir tavayı kızdırıp tavukları önlü arkalı mühürleyin ve fırına girebilecek bir kaba alın.

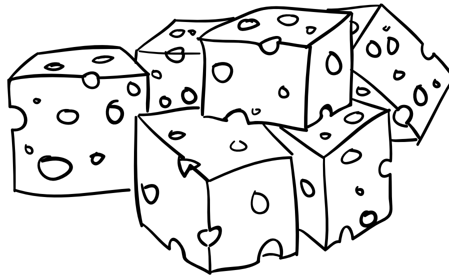
2 Aynı tavaya tereyağını alıp üzerine soğan ve sarmısak ilave ederek renkleri dönene dek kavurun. Üzerine kiraz domates ve irice kıyılmış ıspanak ilave edin. Birkaç dakika kavurup krema, muskat, tuz ve karabiber ekleyin. 1-2 taşım kaynatıp ocaktan alın ve rendelenmiş kaşar peyniri ilave edin. Hazırladığınız harcı tavuğun üzerine ekleyin. Önceden ısıtılmış

TULUM PEYNİRLİ KARPUZ SALATASI 4-6 KİŞİLİK

250 gram İzmir tulum peyniri, **4** dilim karpuz
1 çay bardağı doğranmış siyah zeytin, **4-5** dal taze nane

SOS İÇİN:
4 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
2 çorba kaşığı balzamik sirke

PEYNİRİ arzunuza göre doğrayın. Karpuzun çekirdeklerini çıkarıp küp doğrayın ve geniş bir kaba alın. Üzerine peynir ve zeytin ilave edin. Zeytinyağı ve sirkeyi karıştırıp üzerine gezdirdikten sonra harmanlayın. Kuplara veya kaselere paylaştırın. Nane ile süsleyin ve bekletmeden servis yapın.



Kaşar peyniri:

En çok Edirne, Tekirdağ, Kırklareli, Kars, Erzurum ve Muş illerimizde üretilir. İnek ve koyun sütünden üretilen hafif sarı renkte, baharlı bir tada sahip sert bir peynirdir. Taze ve eski kaşar olarak tüketilir. Üzeri küflendirilip daha sonra temizlenerek hazırlanan kaşarın bu özelliği iyi kalite olduğunu gösterir. Ancak küf içeri işlemişse peynir bozuktur.

İzmir Tulumu:

Geleneksel olarak koyun ve inek sütlerinin karışımından yapılır. Sert, tuzlu ve üzerinde çok küçük delikler olan bir peynirdir. Yapılışı itibari ile Anadolu'daki tulum peynirlerinden farklılık gösterdiğinden tadı da farklıdır. İzmir tulumunda peynir, tulumun tıraşlanmış kıllı tarafında olgunlaştırılır. Geleneksel tulum peyniri tek bir kitle, İzmir tulumu ise kalıplar halindedir. İzmir tulumu günümüzde artık deri tulum yerine daha çok tenekede olgunlaştırılarak yapılmaktadır.

Püf noktası

Karpuzun diriliğini kaybetmemesi için malzemeleri servisten hemen önce karıştırın.

lokum gibi!

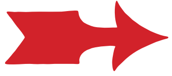
PEYNİR SOSLU TAVUK



Tarifi
yan sayfada



EZİNE PEYNİRLİ MAKARNA SALATASI



300 gram Ezine peyniri
1 paket burgu makarna
2 su bardağı kiraz domates
1/2 su bardağı siyah kuruüzüm
1/2 demet fesleğen

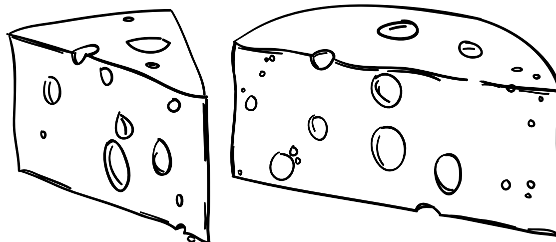
SOSU İÇİN:
1 çay bardağı zeytinyağı
2 adet limonun suyu
1 çay kaşığı tuz

1 PEYNİRİ küp doğrayın. Makarnayı üzerinde yazan süre kadar haşlayıp süzün ve geniş bir kaba alın.

2 Soğuduktan sonra üzerine peynir ve 2'ye bölünmüş kiraz domates ekleyin. Sos için tüm malzemeyi karıştırıp üzerine gezdirin. Üzüm ve kıyılmış fesleğen ilave edin. Harmanlayıp servis yapın.

Ezine peyniri:

Adını Çanakkale'nin Ezine ilçesinden alan peynir, bu coğrafyanın doğal bitki örtüsünde yetişen otlarla beslenen inek, koyun ve keçi sütlerinin mevsime göre belli oranlarda karıştırılması ile elde edilir. Bu oran keçi sütü için en az % 40, koyun sütü için % 45-55 ve inek sütü için de en fazla % 15 olmaktadır. 1 yıl dinlendirilmiş olanı makbuldür.



Kokusu geter! KEK



JAPON KEKİ



Tarifi yan sayfada

Daha pişerken etrafa yaydığı mis gibi kokusuyla büyük küçük herkesi cezbeden kekler, lezzetleriyle de en sevilen atıştırmalıkların başında gelir. ***Gülen Yıldız Üçler***, çay ve kahvenin yanında lezzetli sohbetlere eşlik edecek tatlı-tuzlu kek tariflerini yorumladı.



TARİFLER, FOTOĞRAFLAR VE STYLING:
GÜLEN YILDIZ ÜÇLER
mutfaktamimarvar.com

JAPON KEKİ
8-10 KİŞİLİK

5 adet yumurta, **1** tutam tuz
1 su bardağı tozşeker
250 gram taze peynir
50 gram tereyağı, **1/2** su bardağı süt
1 tatlı kaşığı limon suyu
3/4 su bardağı un
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 paket vanilya
1 çorba kaşığı mısır nişastası

SÜSLEMEK İÇİN:
Orman meyveleri

1 YUMURTALARIN akını ve sarısını ayırın. Yumurta aklarını tuzla çırpmaya başlayın. İyice kabarınca içine azar azar tozşeker ekleyin.

2 Başka bir kapta taze peyniri ve tereyağını mikserle çırpın. Krema kıvamına gelince sütü ve limon suyunu ekleyip çırpmaya devam edin. Daha sonra yumurta sarılarını birer birer ekleyin. Biri tam olarak karışmadan diğerini eklemeyin.

3 Un, kabarma tozu, vanilya ve mısır nişastasını ekleyip karıştırın. Karışım homojen bir kıvama gelince köpük haline getirdiğiniz yumurta aklarını 3 seferde söndürmemeye dikkat ederek bu karışıma yedirerek ekleyin. 20 cm çapında kelepçeli bir kek kalıbının dışını alüminyum folyo ile sarın. Tabanını ve kenarlarını da pişirme kağıdı ile sarın. Hazırladığınız karışımı kalıba dökün.

4 Kalıbı fırın tepsisine yerleştirin. Tepsiye kalıbın yarısına gelecek kadar sıcak su ekleyin. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında 55-60 dakika pişirin. Ilındıktan sonra kalıptan çıkarın. Üzerini orman meyveleri ile süsleyerek servis yapın.



BİBERİYELİ CEVİZLİ MUFFİN 6-8 KİŞİLİK

2 adet yumurta, **1** çay kaşığı tuz
3/4 su bardağı süt, **1/2** su bardağı sıvıyağ
1.5 su bardağı un, **1** paket kabartma tozu
5-6 adet iri parçalar halinde kıyılmış ceviz içi
1 tatlı kaşığı incecik kıyılmış taze biberiye

YUMURTA ve tuzu açık bir renk halini alana kadar çırpın. Süt ve sıvıyağı ekleyip tüm iyice karışana kadar çırpmaya devam edin. Karışıma un ve kabartma tozunu ekleyin. Homojen bir kıvam alana kadar bir spatula ile karıştırın. En son kalan malzemeleri içine ekleyin ve karıştırın. Hamuru muffin kalıplarına 2/3'ü dolacak şekilde paylaştırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kontrol ederek (keke bir kürdan batırın temiz çıkıyorsa pişmiş demektir) pişirin.

meyveli şölen

ŞEFTALİLİ KEK
8-10 KİŞİLİK

4 adet oda sıcaklığında yumurta
1/2 su bardağı tozşeker
2 çorba kaşığı sıvıyağ
2 çorba kaşığı eritilip soğutulmuş tereyağı
1 su bardağı süt
1/2 limonun rendelenmiş kabuğu
2 su bardağı un, **1** paket vanilya
1 paket kabartma tozu, **1** çay kaşığı karbonat

ÜZERİ İÇİN:
3 adet şeftali, **1** su bardağı esmerşeker
50 gram tereyağı, **1/4** su bardağı su

1 ÜZERİ için esmerşeker, tereyağı ve suyu bir tavaya alıp kaynatmadan kontrollü bir şekilde ısıtın. Pişirme kağıdı serdiğiniz 26 cm çapında kelepçeli bir kalıbın tabanına yarım ay şeklinde dilimlediğiniz şeftalileri dizin. Şeker iyice eridikten sonra, hazırladığınız karışımı şeftalilerin üzerine gezdirin.

2 Kek hamuru için yumurta ve tozşekeri krema kıvamına gelene kadar çırpın. Üzerine sıvıyağ, tereyağı ve sütü ekleyip karıştırın. Limon kabuğu rendesini katın. Un, vanilya, kabartma tozu ve karbonatı eleyip üzerine ekleyin. Bir spatula ile alt üst ederek yavaşça karıştırın.

3 Pürüzsüz bir kıvam aldıktan sonra şeftalilerin üzerine yavaşça boşaltın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35-40 dakika kontrol ederek pişirin (keke bir kürdan batırın temiz çıkıyorsa pişmiş demektir). Ters çevirip dilimleyerek servis yapın.



Aklınızda bulunsun!

- Kek hazırlarken çırpma işlemi için cam kapları tercih edin.
- Kek yaparken malzemeleri yumurta, şeker, sıvıyağ ve un sıralaması ile ekleyin.
- Keklerinizde karbonat yerine kabartma tozu kullanmayı tercih edin.
- Kekinize katacağınız unu kabartma tozu ile birlikte elerseniz hem topak kalmaz, hem de kabartma tozu homojen olarak karışır ve kekiniz daha iyi kabarır.
- Çırpma işlemini mikserle yapacaksanız, önce yavaş, daha sonra hızlı devri kullanın. Kekinize un ekledikten sonra mikserin yavaş devrini ya da çırpma teli kullanın.



Öneri

Bu keki şeftali yerine elma, armut veya incir ile de hazırlayabilirsiniz.

TUZLU KAHVALTI KEKİ 8-10 KİŞİLİK

3 adet yumurta, **1** çay kaşığı tuz
3/4 su bardağı sıvıyağ, **3/4** su bardağı süt
1 su bardağı tam buğday unu
1 su bardağı buğday unu
1 paket kabarma tozu, **1** tatlı kaşığı karbonat
2-3 damla limon suyu
5-6 adet kurutulmuş domates
4-5 adet siyah zeytin
100 gram dil peyniri
4-5'er dal maydanoz ve dereotu

KALIP İÇİN:
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çorba kaşığı un

ÜZERİ İÇİN:
Kabak çekirdeği içi, çörekotu

YUMURTALARI tuzla birlikte iyice köpürene kadar çırpın. Sıvıyağ ve sütü ekleyip çok az karıştırın. Unları, kabartma tuzu ve karbonatı ekleyip karıştırın. Üzerine limon suyunu ekleyip tahta kaşık veya spatulayla söndürmeden karıştırın. Doğranmış kurutulmuş domates, dilimlenmiş zeytin, küp doğranmış dil peyniri, kıyılmış dereotu ve maydanoz ekleyip karıştırın. Baton bir kek kalıbını yağlayıp unlayın. Kek harcını içine dökün. Üzerini kabak çekirdeği içi ve çörek otuyla süsleyin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dakika pişirin.





KARAMELLİ BROWNIE
8-10 KİŞİLİK

180 gram tereyağı
160 gram (**2** paket) bitter çikolata
190 gram (**1** su bardağı) tozşeker
95 gram (**1/2** su bardağı) esmerşeker
36 gram (**2** çorba kaşığı) kakao
3 adet büyük boy yumurta
140 gram (**1** su bardağı + **1** çorba kaşığı) un
1/2 çay kaşığı tuz

KARAMEL İÇİN:
1 çay bardağı tozşeker
2 çorba kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
2 çorba kaşığı oda sıcaklığında krema
1/2 çay kaşığı tuz

1 KEK hamuru için tereyağını bir sos tenceresine alın ve ocağı en kısık ateşte açın. Tereyağı eriyince ocaktan alıp içine küçük parçalar halinde kırdığınız çikolatayı ekleyin. Çikolataları yakmamaya dikkat ederek hızlıca karıştırarak eritin. İçine tozşeker ve esmerşeker ekleyip karıştırın. Daha sonra kakao ve tuzu katıp karıştırmaya devam edin. Yumurtaları birer birer ekleyin. Her yumurtayı ekledikten sonra 1-2 dakika kadar spatula veya tel çırpıcı ile karıştırın. 3 yumurtayı da bu şekilde ekledikten sonra azar azar unu ekleyin. Homojen bir karışım olana kadar karıştırın.

2 Karışımı içine pişirme kağıdı serilmiş bir fırın kabına yayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 25-30 dakika pişirin ve fırından alın.

3 Karamel sos için şekeri yapışmaz yüzeyli bir tavaya alıp, orta ateşte amber rengi alana dek pişirin. Üzerine yavaşça tereyağı, tuz ve kremayı ekleyip hızlıca karıştırın. Altını kapatıp brownie'nin üzerine dökün. Soğuyunca dilediğiniz şekilde dilimleyip servis yapın.

VİŞNELİ KIRINTILI CUPCAKE 8-10 KİŞİLİK

1 su bardağı vişne, **2** adet yumurta
3/4 su bardağı tozşeker
125 gram eritilip soğutulmuş tereyağı
1 su bardağı yoğurt
1 adet limenin rendelenmiş kabuğu
2 su bardağı un
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 çay kaşığı karbonat

KIRINTI İÇİN:
70 gram oda sıcaklığında tereyağı
1 çorba kaşığı tozşeker
1 çorba kaşığı esmerşeker, **1** su bardağı un

1 YUMURTA ve tozşekeri 4-5 dakika iyice kabarana kadar çırpın. Üzerine tereyağı ve yoğurt ekleyip, homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. İçine rendelenmiş lime kabuğu ekleyin. Un, kabartma tozu ve karbonatı eleyip üzerine ekleyin. Spatula ile hamuru söndürmeden, alt-üst ederek karıştırın.

2 Hamuru muffin kalıplarına 2/3'ü dolacak şekilde pay edin. Üzerlerine 2-3 adet çekirdeği ayıklanmış vişne yerleştirin ve yarısına kadar hamurun içine batırın.

3 Kırıntı için tereyağını bir kaba alıp üzerine kalan malzemeyi ekleyin. Parmak uçlarınızla kırıntı olacak şekilde ufalayın. Muffin kalıplarının üzerine kırıntıları bir kaşık yardımıyla paylaştırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika kontrol ederek (cupcake'lere bir kürdan batırın temiz çıkıyorsa pişmiş demektir) pişirin.



KARAMELLİ BROWNIE



Tarifi
yan sayfada



Püf noktası

Kek hamurunu kalıba döktükten sonra eşit olarak yayılması için sağa sola hafifçe sallayın ve bekletmeden, önceden ısıtılmış fırına yerleştirin. İyi kabarıp pişmesi için ise sürenin sonuna kadar fırının kapağını açmamaya özen gösterin.



ECE TAŞTAN

Tüm hayvansal gıdalardan arınmış bir beslenme şekli olan vegan beslenme, gün geçtikçe daha çok tercih ediliyor. ***Ece Taştan***, hayvansal ürünlerle hazırlanan köfte, hamburger, lazanya ve kek tariflerini vegan beslenenlere uyarladı.

Stilist: **SELENAY KÜBRA KOÇER**
Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

fark yarat

VEGAN KÖFTELİ SPAGETTİ



Tarifi **54.** sayfada

Vegan TARİFLER



HİNDİSTANCEVİZİ KREMALI VEGAN CUPCAKE



Tarifi
54. sayfada

VEGAN KÖFTELİ SPAGETTİ 4 KİŞİLİK

1 paket spagetti
3 çorba kaşığı zeytinyağı, tuz

KÖFTE İÇİN:
1 çorba kaşığı keten tohumu
2.5 çorba kaşığı su
1.5 su bardağı haşlanmış siyah fasulye
1 su bardağı haşlanmış siyah pirinç
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 adet küçük doğranmış soğan, tuz, karabiber
1/4 demet ince kıyılmış maydanoz
3 diş dövülmüş sarmısak, **2-3** dal taze kekik
1 tatlı kaşığı kimyon, **1** çay kaşığı pulbiber

DOMATES SOS İÇİN:
1 kg domates, **3** diş sarmısak
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı hindistancevizi şekeri
4-5 dal taze kekik, tuz, karabiber
4-5 dal ince kıyılmış taze fesleğen

1 KÖFTE harcı için, keten tohumunu su ile karıştırıp kullanmadan önce 5 dakika bekletin (Bu karışım yumurta görevini görecektir).

2 Mutfak robotunun haznesine tüm köfte malzemesini (robotunuz küçükse birkaç seferde) ekleyin ve robotunuzu kısa aralıklarla çalıştırın. Malzemelerin bulamaç haline gelmemesine dikkat edin. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elinizle yuvarlayın ve toparlanmaları için 30 dakika kadar buzlukta bekletin. Servis edeceğiniz zaman hafifçe yağlanmış bir tavada köfteleri çevirerek pişirin.

3 Sos için domatesleri rendeleyin. Sarmısağı zeytinyağında hafifçe çevirdikten sonra domates rendesi, kıyılmış kekik ve hindistancevizi şekerini ekleyin. Kıvamını alması için ağzı açık olarak 30 dakika kadar pişirin ve içinden kekikleri alın. Fesleğeni ekleyin ve 2-3 dakika karıştırarak pişirip ocaktan alın. Tuz ve karabiberini ayarlayın.

4 Makarnayı hafif diri olacak şekilde bol suda haşlayın. Zeytinyağı ile harmanladıktan sonra domates sosu katın. Köfteleri ve fesleğen yapraklarını ekleyerek servis yapın.

Püf noktası

Haşladığınız fasulyelerin içlerindeki suyun uçması için 175 derecede ısıttığınız fırında 15 dakika kurutun.





HİNDİSTANCEVİZİ KREMALI VEGAN CUPCAKE 8-10 KİŞİLİK

1/2 kg elma
2 çorba kaşığı keten tohumu
5 çorba kaşığı su
1.5 su bardağı buğday unu
1/2 su bardağı badem unu
1/2 su bardağı dark kakao
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 avuç iri parçalara bölünmüş ceviz
1 Türk kahvesi fincanı hindistancevizi şekeri
3/4 su bardağı badem sütü
1 Türk kahvesi fincanı agave şurubu
2 çorba kaşığı hindistancevizi yağı veya zeytinyağı

SERVİS İÇİN:
1 kutu hindistancevizi sütü
1 çorba kaşığı agave şurubu, nane

1 ELMALARI soyduktan sonra kabaca doğrayın ve yağsız bir tavada gerekirse azar azar su ekleyerek yumuşayana kadar pişirin. Pişen elmaları blenderden geçirip püre haline getirin. Keten tohumunu 5 çorba kaşığı su ile karıştırıp 5 dakika bekletin. Karıştırma kabına önce kuru malzemeleri ekleyerek karıştırın. İyice karıştırdıktan sonra sıvı malzemeleri de ekleyin ve homojen bir karışım elde edene dek karıştırın. Kullanacağınız cupcake kalıplarının içine cupcake kağıdı yerleştirin. İçlerine hazırladığınız karışımdan dökün.

2 Önceden ısıtılmış 175 derece fırında yaklaşık 30-35 dakika kontrol ederek (keke bir kürdan batırın temiz çıkıyorsa pişmiş demektir) pişirin.

3 Hindistancevizi sütünü bir gece buzdolabında bekletin. Kullanacağınız zaman yavaşça açın ve üzerindeki krema haline gelmiş kısmı bir çırpma kabına alın. Agave şurubu ekleyerek hızlı bir şekilde mikser ile çırpın. Cupcakeleri çırpılmış hindistancevizi kreması ve nane yaprakları ile servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

Hindistancevizi sütünü konserve şeklinde satılan markalardan tercih ederseniz krema yapmak için köpük elde edebilirsiniz. Karton kutuda satılanlarda aynı köpük oluşmamaktadır.

VEGAN LAZANYA





1/2 paket lazanya

İÇ MALZEME İÇİN:
1 kg mantar
1/2 çorba kaşığı zeytinyağı
3 adet kabak
1 adet ince doğranmış soğan
2 adet havuç, **3** diş sarmısak
Tuz, karabiber

BEŞAMEL SOS İÇİN:
2 su bardağı soya, badem veya hindistancevizi sütü
2 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1-2 tutam rendelenmiş muskat, tuz

DOMATES SOS İÇİN:
1/2 kg domates, **2** diş sarmısak
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı hindistancevizi şekeri
2-3 dal taze kekik, tuz, karabiber

VEGAN PARMESAN PEYNİRİ İÇİN:
1 su bardağı kaju
2 çorba kaşığı protein tozu
2 çay kaşığı sarmısak tozu
1 tutam tuz

Öneri

Vegan parmesan peynirinin kalanını buzdolabında 1 aya yakın süre ile saklayabilirsiniz.

1 İÇ malzeme için mantarı iyice yıkayıp kuruttuktan sonra ince doğrayın. Zeytinyağını ısıtıp soğanı rengi dönene dek kavurun. Üzerine mantar ekleyip suyunu salıp çekene dek kavurun. Havuçları mutfak mandolininden geçirin veya rendeleyin. Daha sonra karışıma ekleyerek kavurmaya devam edin. En son mandolinden geçirdiğiniz veya zar gibi doğradığınız kabakları ve kıyılmış sarmısağı ekleyip 2-3 dakika pişirin. Tuz ve karabiberini ayarlayıp ılınmaya bırakın.

2 Beşamel sos için zeytinyağını derin bir tencerede ısıtın. Üzerine un ekleyip rengi dönene dek kavurun. Yavaş yavaş sütü ekleyin ve katılaşıp, pürüzsüz bir hal alana kadar karıştırın. Tuz ve muskat ekleyin. Üzerinin kabuk tutmaması için ara ara karıştırarak soğutun.

3 Domates sos için domatesleri rendeleyin. Sarmısakları zeytinyağında hafifçe çevirdikten sonra domates rendesi, kekik, tuz, karabiber ve hindistancevizi şekerini ekleyin. Kıvamını alması için ağzı açık olarak 30 dakika pişirin.

4 Vegan parmesan peyniri için tüm malzemeyi ince bir toz haline gelene kadar mutfak robotunda çekin.

5 Dikdörtgen bir fırın kabının altına domates sosunun yarısını yayın. Üzerine kabın tamamını dolduracak kadar lazanya yaprağı ekleyin. Lazanyaların üzerine önce beşamel sosun 1/4'ünü sonra da mantarlı harcın 1/3'ünü ekleyin. Kalan domates sosun da yarısını ekleyerek üzerini lazanya ile kaplayın ve bu işlemi bir kez daha tekrar edin. En üst kata beşamel sosun kalanını dökerek lazanyanın üzerini tamamen kaplayın.

6 Önceden ısıtılmış 175 derece fırında üzeri kızarana kadar 25-30 dakika pişirin. Lazanyanın pişirme aşamasının son 15 dakikasında lazanyanızın üzerine vegan parmesan peynirinizden birkaç kaşık serpin.



KARAMELLİ PUDİNG (BUTTERSCOTCH PUDDİNG)





1 su bardağı hindistancevizi şekeri
2.5 çorba kaşığı mısır nişastası
4.5 su bardağı hindistancevizi sütü
2 çorba kaşığı hindistancevizi yağı
1 çay kaşığı vanilya özütü

SÜSLEMEK İÇİN:
Meyve ve kuruyemiş

DERİN bir tencerede hindistancevizi şekeri ve mısır nişastasını karıştırın. Ocağa oturtup, orta ateşte yavaş yavaş hindistancevizi sütünü ekleyerek puding kıvamına gelene kadar sürekli karıştırarak pişirin. Kıvamı koyulaşıp göz göz kaynamaya başladığında hindistancevizi yağını ve vanilya özütünü ekleyerek ateşten alın. Servis kaselerine paylaştırın. Ilındıktan sonra buzdolabına kaldırın. Iyice soğuduktan sonra dilediğiniz meyve ve kuruyemişlerle süsleyerek servis yapın.

VEGANBURGER
4 KİŞİLİK

4 adet hamburger ekmeği
1 adet domates, **1** adet soğan
4-5 yaprak yeşillik
1 adet avokado
Hardal, acı sos

KÖFTE İÇİN:
2.5 su bardağı siyah fasulye
1 adet tatlı patates
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı yulaf
2 çorba kaşığı keten tohumu
1 orta boy küçük doğranmış soğan
1/4 demet ince kıyılmış maydanoz
3 diş dövülmüş sarmısak
2-3 dal taze kekik
1 tatlı kaşığı kimyon
1 çay kaşığı toz kırmızıbiber
Tuz, karabiber

KIZARTMAK İÇİN:
Zeytinyağı

1 SİYAH fasulyeyi bir gece önceden ıslatın. Ertesi gün süzüp yıkayın. Fasulyelerin üzerini 4-5 parmak geçecek kadar su ilave edip yumuşayana kadar haşlayın. Haşlanan fasulyelerin içlerindeki suyun uçması için önceden ısıtılmış 175 derece fırında 15 dakika kurutun.

2 Tatlı patatesi kabaca doğrayıp yağladıktan sonra önceden ısıtılmış 175 derece fırında yumuşayana kadar pişirin. Keten tohumunu 5 çorba kaşığı su ile karıştırıp kullanmadan önce 5 dakika bekletin.(Bu karışım yumurta görevini görecektir).

3 Mutfak robotunun haznesine tüm köfte malzemesini (robotunuz küçükse birkaç seferde) ekleyin. Robotunuzu kısa aralıklarla çalıştırarak malzemeyi bulamaç haline getirmeden homojen bir şekilde karıştırın. Karışımı 4 parçaya ayırıp burger köftesi şekli verin. Hafifçe toparlanmaları için 30 dakika kadar buzlukta bekletin. Bir tavayı hafifçe yağlayıp köfteleri önlü arkalı yaklaşık 8-10 dakika pişirin.

4 Hamburger ekmeklerinin her iki yüzüne de hardal sürün. Alt parçaların üzerine istediğiniz sıralamada köfte, domates, soğan, yeşillik ve avokado yerleştirin. Üst parçayı kapatın ve servis yapın.



VEGANBURGER



Tarifi
yan sayfada



MUTFAKTA ERKEK VAR

MELİH SUSAL
@mutfakpsikopatlari

Yoğun iş temposu sebebiyle hafta içi mutfağa yeteri kadar vakit ayıramayanlar için Instagram'ın sevilen yüzlerinden ***Melih Susal***, mevsim malzemelerini kullanarak 5 gün için 5 farklı ve kolay tarif hazırladı.

Stilist: **SELENAY KÜBRA KOÇER**
Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

Pazartesi



DOMATES SOSLU SPAGETTİ VE IZGARA TAVUK



Tarifi yan sayfada



GÜNE TARİF

DOMATES SOSLU SPAGETTİ VE IZGARA TAVUK
2 KİŞİLİK

1/2 paket spagetti
2 adet tavuk göğsü
3 çorba kaşığı zeytinyağı
4-5 dal taze kekik, tuz, karabiber

DOMATES SOS İÇİN:
5 adet rendelenmiş domates
4 diş dövülmüş sarmısak
4 çorba zeytinyağı
3 çorba kaşığı kıyılmış kereviz yaprağı
1 tatlı kaşığı acı biber salçası
1 tatlı kaşığı domates salçası
Tuz ve karabiber

1 SPAGETTİ'Yİ üzerinde yazan süre kadar haşlayıp süzün ve kenara alın.

2 Domates sos için sarmısakları zeytinyağında hafifçe kavurun. Üzerine salçaları katıp şöyle bir çevirin. Rendelenmiş domates, kereviz yaprağı, tuz ve karabiber ekleyin. Bir-iki taşım kaynattıktan sonra altını kısın ve kapağı kapalı olarak 10-15 dakika pişirin.

3 Tavuk etini uzunlamasına 3 parçaya bölerek fileto olacak şekilde ince parçalara ayırın. Zeytinyağı, kekik, karabiber ve tuzla marine edip 30 dakika buzdolabında bekletin. Dolaptan alıp kızgın tavada pişirin ve jülyen doğrayın.

4 Servis tabaklarına spagetti koyun. Üzerine domates sos gezdirip, tavuk dilimlerini yerleştirin ve sıcak servis yapın.

Salı

Öneriler

➳ Dilerseniz piyaza 1 çorba kaşığı elma sirkesi de ekleyebilirsiniz.

➳ Kızarmış ekmeklerin üzerine birer çorba kaşığı piyaz koyarak servis yapabilirsiniz.

2 KİŞİLİK

KİNOALI BAKLİYAT PİYAZI



1 su bardağı haşlanmış kurufasulye
1/2 su bardağı haşlanmış kırmızı mercimek
1 çay bardağı haşlanmış kinoa
1 adet kırmızı soğan
3-4 dal taze soğan
1 adet limonun suyu
1/2 çay bardağı zeytinyağı, tuz

KIRMIZI soğanı piyazlık doğrayın. Taze soğanı ince kıyın. Haşlanmış kurufasulye, kırmızı mercimek, kinoa, taze ve kırmızı soğanı karıştırın. Üzerine 1 adet limonun suyu, zeytinyağı ve tuz ekleyip harmanladıktan sonra servis yapın.

TAHİN SOSLU LEVREK 2 KİŞİLİK

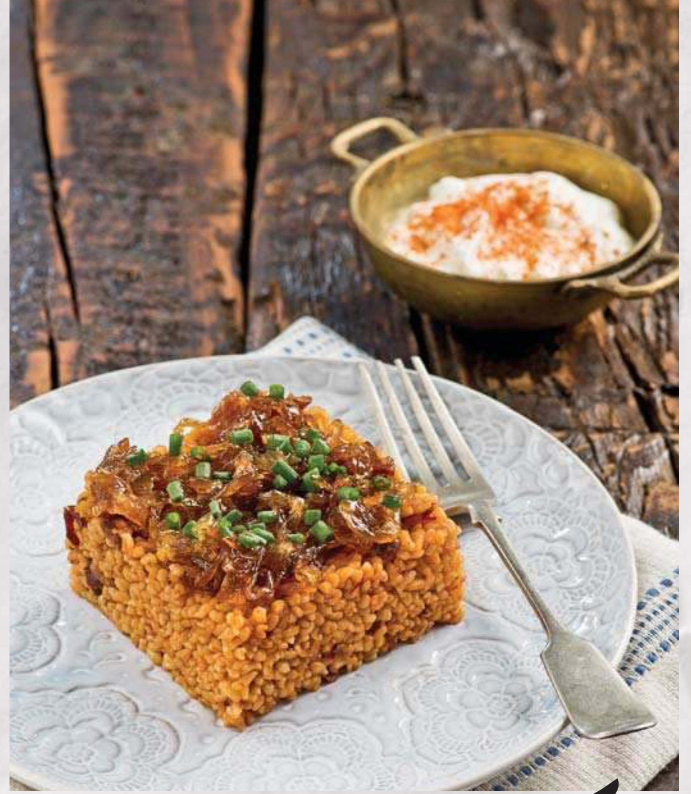
2 adet kılçıksız fileto levrek, **2** çorba kaşığı tahin
1/2 paket krema, **1** çay bardağı süt
1 çay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu, tuz, karabiber

SERVİS İÇİN:
1-2 dal ince kıyılmış taze soğan

GENİŞ bir tavaya krema ve sütü alın. Kaynatmadan hafifçe pişirin. Üzerine tahin, tuz, karabiber ve limon kabuğu rendesi ekleyip karıştırın. Levrek filetolarını içine katıp 8-10 dakika kısık ateşte pişirin. Servis tabaklarına alıp ince kıyılmış taze soğanla süsleyerek servis yapın.

kadifemsi tat





Perşembe

PASTIRMALI VE KARAMELİZE SOĞANLI BULGUR PİLAVI 2 KİŞİLİK

8 dilim çemenli pastırma, **1** su bardağı pilavlık bulgur
50 gram tereyağı, **1**'er tatlı kaşığı domates ve biber salçası
Tuz, karabiber

KARAMENİZE SOĞAN İÇİN:
1 adet büyük boy soğan, **1.5** çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba tozşeker, **1/4** çay bardağı su

1 KARAMELİZE soğan için zeytinyağını sos tenceresine alıp, ince kıyılmış soğan ekleyin ve rengi dönene dek kısık ateşte sote edin. Üzerine tozşeker ekleyin ve hafifçe karıştırın. Su ekleyip kısık ateşte pişmeye bırakın. Soğan karamel rengini alınca ocağı kapatıp soğumaya bırakın.

2 Pilav için kızgın tereyağında pastırmaları 1-2 dakika soteleyin. Pilavlık bulguru ekleyip karıştırın. Salçaları küçük bir kasede 1-2 çorba kaşığı su ile karıştırıp tencereye ekleyin. Bulgur ve salça iyice karıştıktan sonra malzemenin üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. Tuz ve karabiberini ayarlayıp kısık ateşte pişmeye bırakın. Suyunu çektikten sonra üzerine kağıt havlu kapatıp demlenmeye bırakın.

3 Bulgur pilavını dilediğiniz kalıp veya kase ile şekillendirdikten sonra üzerine 1-2 çorba kaşığı karamelize soğan ekleyerek servis yapın.

KEKİK TÜTSÜLÜ KUZU PİRZOLA 2 KİŞİLİK



4 kalem pirzola
2-3 çorba kaşığı zeytinyağı
10-12 dal taze kekik taze kekik
Tuz, karabiber

SERVİS İÇİN:
1 adet kabak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber

1 PİRZOLALARI zeytinyağı, tuz ve karabiber ile marine edip buzdolabında 30 dakika bekletin.

2 Daha sonra kızgın tavada her iki yüzlerini 2'şer dakika mühürleyip derin bir tencereye aktarın. Tencerenin üzerine çelik bir süzgeç oturtun. Kekikleri içine koyun ve yakıp duman çıkmasını sağlayın. Kekikler yanmaya başlayınca üzerine bir kapak kapatıp, 1-2 dakika (kekiklerin yeterince yandığından ve duman çıkardığından emin olun) tütsüleyin. Tütsüleme işlemi bittikten sonra pirzolaları önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10-15 dakika daha pişirin.

3 Kabakları dilediğiniz şekilde kesip diri kalacak şekilde zeytinyağında soteleyin. Tuz ve karabiberini ayarlayın. Etle beraber servis yapın.

Cuma

DiZi atv'de iZLENiR








BİR ZAMANLAR ÇUKUROVA


YILLAR SONRA


CAN KIRIKLARI

MODERN YORUMLAR

TARİFLER, FOTOĞRAFLAR VE STYLING:
IRYNA OKUR
instagram.com/okurlar
iraokur@gmail.com



Iryna Okur'un çilekten enginara, salatalıktan domatese pek çok meyve-sebzeyi harmanladığı, yanında proteini de ihmal etmediği doyurucu mönüsünü sizler de konuklarınız için hazırlayabilirsiniz.

Konuklarınıza



Serin serin

ROKALI SALATALIKLI GAZPACHO



Tarifi yan sayfada

ROKALI SALATALIKLI GAZPACHO
8 KİŞİLİK

7-8 adet salatalık
2 diş sarmısak
2 dal taze soğan
1/2 kırmızı soğan
1 demet roka
1/2 demet nane
1-2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı limon suyu
Tuz, karabiber

BİR adet küçük küp doğranmış salatalık, 1 diş sarmısak, 1 dal kıyılmış taze soğan ve küp doğranmış yarım soğanı harmanlayıp kaseye alın. Kalan salatalık, sarmısak, taze soğan, roka ve naneyi irice doğrayın ve bir kaba alın. Üzerine zeytinyağı ilave edin ve 20 dakika dinlendirin. Tuz ve karabiber ekleyip blenderden geçirerek püre haline getirin. Süzgeçten geçirip, baharatlarını kontrol edin. Limon suyu ekleyip karıştırın. Servis tabaklarına pay edip, üzerlerine kenara ayırdığınız sebzeli karışımdan yerleştirip servis yapın.

ENGİNARLI PİLAV
4 KİŞİLİK

2 su bardağı pirinç
2-3 adet enginar çanağı
1 çay bardağı zeytinyağı
Taze sarmısak, taze soğan
1/2 demet dereotu
2 adet kesme şeker
Su ve tuz

ENGİNAR çanaklarını limonlu suda haşlayın ve irice doğrayın. İnce kıyılmış taze soğanları zeytinyağında kavurun. Enginarları atıp kavurmaya devam edin. Bir miktar ince kıyılmış dereotunu ve 3 su bardağı suyu ekleyin. Kesme şeker ve tuzu atın. Tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte pişirin. Taze soğanın yeşil kısımlarını ve dereotunu incecik kıyıp tencereye ekleyin. Üzerine kağıt havlu kapatıp, demlendirin.



Aklınızda bulunsun!

Pilavı hazırlarken, suyunu kattıktan sonra üzerine 1 su bardağı iç bakla ekleyip, farklı bir tat elde edebilirsiniz.





KURU KAYISILI KURABİYE



200 gram kuru kayısı
160 gram tereyağı, **1** adet yumurta
170 gram pudraşekeri
2 çorba kaşığı kayısı marmeladı
2 su bardağı+5 çorba kaşığı un
1 paket vanilya, **1** tatlı kaşığı kabartma tozu

ÜZERİ İÇİN:
1 su bardağı pudraşekeri
2 çorba kaşığı limon suyu

ODA sıcaklığındaki tereyağı, yumurta ve pudraşekerini kabarıp beyazlaşana dek çırpın. Marmelat, vanilya ve küp doğranmış kayısı ekleyip karıştırın.
Ayrı bir yerde un ve kabartma tozunu karıştırıp eleyin. Tereyağlı karışıma ekleyip karıştırın.
Hamur çok yumuşak olduysa buzdolabında 30 dakika dinlendirin. 5-6 cm çapında rulo yapıp pişirme kağıdı ile sarın ve derin dondurucuda sertleşene dek dinlendirin. 5 mm kalınlığında yuvarlak dilimleyip, pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, altın rengi olana dek yaklaşık 15 dakika pişirin ve soğumaya bırakın.
Üzeri için pudraşekerini eleyip, azar azar limon suyu ekleyin ve karıştırın. Kurabiyeleri bu karışıma bulayın ve kuruduktan sonra servis yapın.

HUMUSLU CAPONATA

6 KİŞİLİK

HUMUS İÇİN:
3 su bardağı haşlanmış nohut
1/2 su bardağı tahin
1/2 su bardağı limon suyu
2 çorba kaşığı zeytinyağı
4 diş sarmısak
1 tatlı kaşığı kimyon, tuz

KAPONATA İÇİN:
3 adet patlıcan
1/2 su bardağı zeytinyağı
3 çorba kaşığı dolmalık fıstık
2 adet küçük boy kırmızı soğan
2 dal kereviz sapı
1/2 su bardağı ikiye bölünmüş yeşil zeytin
2 çorba kaşığı kapari
2 adet domates
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
2 çorba kaşığı elma sirkesi
1/2 tatlı kaşığı esmerşeker
1/2 demet maydanoz
Tuz, karabiber

1 HUMUS için tahin ve limon suyunu blenderden geçirin. Üzerine zeytinyağı, sarmısak, kimyon ve tuz ekleyip bir kez daha blenderden geçirin. Kabukları temizlenmiş nohut ilave edip, pürüzsüz bir kıvam alana dek blenderden geçirin. Çok katı ise 2-3 su bardağı su ekleyin ve karıştırın.

2 Kaponata için patlıcanları kabukları ile birlikte dörde bölüp, 1.5 cm büyüklüğünde doğrayın. Tuzlu suya koyup 20 dakika dinlendirin. Suyunu süzüp kurulayın.

3 Zeytinyağını tavaya alıp ısıtın ve patlıcanları kızartın. Daha sonra başka bir kaba aktarın. Aynı tavada dolmalık fıstığı kavurun. Fıstığı tavadan alıp, aynı tavada patlıcanların büyüklüğünde doğranmış soğanları rengi dönene dek karıştırarak soteleyin. Üzerine kıyılmış kereviz sapı, zeytin ve kapari ilave edip bir-iki çevirin. Domateslerin kabuklarını temizleyip küp doğrayın ve tavaya ekleyin. Salçaları katıp, domates suyunu çekene dek soteleyin. Sirke ve esmerşeker ilave edip, sirkenin kokusu gidene dek 1 dakika soteleyin. Üzerine patlıcan ve dolmalık fıstığı ekleyip karıştırın. Tuz, karabiber ve kıyılmış maydanozu katıp karıştırın. Bir-iki çevirip ocaktan alın. En az 30 dakika dinlendirip humusla birlikte servis yapın.



HUMUSLU CAPONATA



Tarifi
yan sayfada

ÇİLEKLİ ISPANAKLI SALATA 6 KİŞİLİK

500 gram bebek ıspanak
1 su bardağı dörde bölünmüş çilek
1 adet avokado, **1/2** kırmızı soğan
50 gram süzme beyaz peynir
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık

SOS İÇİN:
2 çorba kaşığı elma sirkesi
1 tatlı kaşığı bal
1/2 tatlı kaşığı hardal
1/4 su bardağı zeytinyağı
1 çorba kaşığı mavi haşhaş
Tuz, karabiber

ISPANAĞI yıkayıp, salata kasesine alın. Üzerine çilek, dilimlenmiş avokado, jülyen doğranmış soğan ve küp doğranmış peynir ilave edin. Yapışmaz yüzeyli tavada dolmalık fıstıkları kavurun ve salatanın üzerine serpiştirin. Sos için sirke, bal ve hardalı iyice çırpın. Azar azar zeytinyağı ilave edip çırpmaya devam edin. Tuz, karabiber ve haşhaş ekleyip karıştırdıktan sonra servis yapın.





GÖNÜL PAKSOY

Tasarımcı, koleksiyoner, kimya mühendisi ve yemek yazarı... On parmağında on marifet kadınlardan ***Gönül Paksoy***, her yıl 200 kişiye verdiği, tasarımın yemekle harmanlandığı davetleri ile de adından söz ettiriyor. Bizler de Gönül Paksoy'u evinde ziyaret edip "atıksız" mutfağının konuğu olduk...

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

Gönül Paksoy'dan DAVET YEMEKLERİ



KIZARMIŞ BEGONVİL ÇİÇEKLERİ

TEMİZ ve kuru çiçekleri kızgın yağda bir-iki saniye kızartın. Bir kağıt peçeteye alın. Sofrada istediğiniz şekilde kullanın.

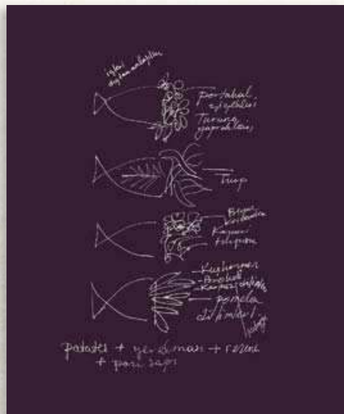
Aşçının notu

Begonvil yenilebilir bir çiçektir.



Gönül Paksoy Davetleri, Atıksız Mutfak, Yenilebilir Boncuklar, Çiçek Yemek, Türk Yemekleri, Yemek İçin Tasarımlar 1 ve Yemek İçin Tasarımlar 2 adlı kitapları bulunan Gönül Paksoy, tasarımcı yönünü ve kimya bilgisini mutfakla harmanlayarak ortaya sıra dışı yemekler çıkarıyor. Karpuz, kavun ve yerfıstığı kabuklarını değerlendiren, tatlılarda baharatları rahatça kullanmayı ihmal etmeyen Gönül Paksoy, ezik veya küçük diye bir kenara atılan sebze-meyveyi de mutfağına kazandırıyor.

Sıradışı yemeklerini 25 yıldır her sene verdiği davetle 200 kişiye tattıran Gönül Paksoy'un bu davetlerinin öyküsünü "Gönül Paksoy Davetleri" adı altında kitaplaştıran Lalehan Uysal, Atıksız Mutfak ve Türk Yemekleri kitaplarının da editörlüğünü üstlenmiş.





SOĞAN ÇANAKLARINDA MAŞ FASULYESİ VE TAZE YERFISTIĞI 6 KİŞİLİK

3 adet soğan, **1** çorba kaşığı zeytinyağı
Maş fasulyesi filizi, sote yerfıstığı

MAŞ FASULYESİ FİLİZİ İÇİN:
1 su bardağı maş fasulyesi, **1** çorba kaşığı zeytinyağı, tuz, karabiber

SOTE YERFISTIĞI İÇİN:
1 su bardağı kabuksuz taze yerfıstığı, **1** çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı sirke, tuz, karabiber

1 MAŞ fasulyesi filizi için fasulyeyi yıkayıp üzerini geçecek kadar suda beklemeye bırakın. Bekleme sürecinin 2'nci ve 3'üncü günlerinde yıkayarak suyun tamamını süzün. Maş fasulyesi filizlerini biraz zeytinyağı, tuz ve karabiberle tatlandırın.

2 Sote yerfıstığı için yerfıstığı, zeytinyağı, tuz ve karabiberi birkaç dakika soteleyip ocaktan alın ve sirke ilave edip karıştırın. Ilınana dek biraz dinlendirin.

3 Soğanları dik olarak ikiye kesin. Izgara için kullanılan bir tavayı ısıtın. Soğanları kesik yüzleri tavaya gelecek şekilde yerleştirin. Kızaran soğan katlarını tek tek ayırarak tabağa alın. Soğan çanaklarına daha parlak görünmesi için çok az zeytinyağı sürün. İçlerine maş fasulyesi filizi ve birkaç taze sotelenmiş yerfıstığı yerleştirerek servis yapın.



FIRINDA ŞEFTALİ 6-8 KİŞİLİK

10 adet küçük boy sert şeftali
2 çorba kaşığı tozşeker
1 çay kaşığı iri çekilmiş karabiber

ŞEFTALİLERİ, üzerlerini kapatacak kadar suda 2-3 dakika haşlayıp kabuklarını soyun. Dik olarak ikiye ayırın. Fırın kabına içleri alta gelecek şekilde yerleştirin. Şeker ile şeftalileri örtün. Şeker eriyip sulanıncaya kadar 2-3 saat bekletin. Karabiberi meyvelerin üzerine serpin. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında üzerinin hafif kızarması için 10-12 dakika pişirin. Ilık olarak servis yapın.

Aşçının notu

Bu tatlıyı dilerseniz kaymakla da sunabilirsiniz.

ZEYTİNYAĞLI DİKENLİ İNCİR (KAKTÜS İNCİRİ) 6-8 KİŞİLİK

3 adet dikenli incir
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı iri çekilmiş karabiber
1 çay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
1 tatlı kaşığı limon suyu
Tuz

İNCİRLERİN dikenlerini alevde ya da ızgarada yakarak yok edin. İstediğiniz şekilde dilimleyin. Diğer malzemelerin tamamını karıştırıp dilimlenmiş incirlerin üzerine dökün. Bu şekilde 24 saat dinlendirerek servis yapın.





ZEYTİNYAĞLI KARPUZ KABUĞU 4-6 KİŞİLİK

2 dilim karpuz kabuğu
2 adet soğan, **1/2** limon
1 çay kaşığı tane kakule
1 tatlı kaşığı tane karabiber
1/4 su bardağı su
1/4 su bardağı zeytinyağı, tuz

KARPUZ kabuğunun en dış koyu yeşil kısmını 1-2 mm kalınlığında soyun. Kalan kısmını istediğiniz şekilde doğrayın. Soğanın kabuğunu soyup dik doğrayın. Limon kabuğunu incecik kıyın. Karpuz kabuğu, soğan, limon kabuğu, tuz ve baharatları tencereye alıp suyu ilave edin. Orta ateşte kabuk istediğiniz yumuşaklığa gelinceye kadar pişirip zeytinyağı ve bir çorba kaşığı limon suyu ekleyin. Bir taşım kaynatıp ocaktan alın ve soğuyuncaya kadar kapağını açmayın. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.

KAVUN TATLISI 8-10 KİŞİLİK

1 adet kavun (yaklaşık 1 kg'lık), **1** su bardağı su
8 çorba kaşığı nişasta, **12** çorba kaşığı tozşeker
1 tatlı kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
1 su bardağı taze veya kurutulmuş karadut, **2** çorba kaşığı haşhaş

KAVUNU ikiye kesip bir kavun kaşığı ile 10-15 adet kavun topu çıkarın. Kalan kavunun kabuğunu soyup blenderde ezin. Oluşan kavun püresine su ilave ederek toplamda 1 litreye tamamlayın ve nişastayı ekleyin. İyice karıştırıp tencereye alın ve orta ateşte sürekli karıştırarak katılaşıncaya kadar pişirin. Şekeri ekleyip 2-3 dakika daha pişirin ve limon kabuğunu karıştırın. ¾'ünü servis tabağına alın. Kavun topları ve karadutu ilave edip tatlının diğer kısmını meyvelerin üstüne boşaltıp soğutun. En az 3-4 saat buzdolabında dinlendirip, haşhaş serperek ikram edin.





ZENCEFİLLİ ARMUT
6-8 KİŞİLİK

1 kg küçük boy sert armut
3-4 adet mor ve beyaz soğan
5-6 cm'lik taze zencefil parçası
1 çay kaşığı tane karabiber
1 adet limon
1 tatlı kaşığı tozşeker
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1/4 su bardağı su
Tuz

ARMUTLARI soyup limonlu suda bırakın. Soğanları soyun. Zencefili ince dilimler halinde kesin. Tencereye tane karabiberi koyup hafifçe kavurun. Soğan, armut, zencefil, şeker, zeytinyağı, tuz ve suyu ilave edip orta ısıda 15-20 dakika pişirin. Soğutup bir kaç saat buzdolabında dinlendirin ve servis edin.



YARI KURUTULMUŞ DOMATES İLE FIRINDA LEVREK FİLETO 4-6 KİŞİLİK

1 adet levrek (istenilen büyüklükte)
20 adet kiraz domates
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı karabiber, tuz

1 FİLETO olarak hazırlanan balığı hafifçe yağlayın, çok az tuz ve karabiberle tatlandırın. Balığın derisi üste gelecek şekilde tepsiye yerleştirin ve önceden ısıtılmış 160 derece fırında kontrol ederek pişirin.

2 Pişme süresi, kullanılan balığın büyüklüğüne ve fırına göre değişebilir. Balığın kenarlarının hafifçe yukarıya dönmesi, pişmenin tamamlandığını gösterir.

3 Domateslerin alt kısımlarından bıçak yardımıyla çentikler atıp kabuklarını koparmadan soyun ve bu kabukları sapların çevresinde toplayın. Domateslerin üzerine tuz ve karabiber serpin. 60-65 derecede ısıtılmış fırında sertleşmemesine dikkat ederek biraz kurutun. Zeytinyağıyla tatlandırıp balıkla birlikte servis edin.

ZEREŞKLİ ÇİFT PEYNİR 4-6 KİŞİLİK

1 çorba kaşığı zereşk (diken üzümü)
1 çay kaşığı iri çekilmiş karabiber
1 tatlı kaşığı çörekotu
250 gram top peynir (süt damlası)
1 adet tepsi peyniri
2 çorba kaşığı zeytinyağı

ÜZERİNE:
1 tutam karabiber
1 tatlı kaşığı kavrulmuş susam

1 ZEREŞK, karabiber ve çörekotunu çukur bir kapta karıştırın ve üzerine top peynirleri ekleyip harmanlayın. Tepsi peynirini bir tencerede kaynayan suyun buharında yumuşatın. Harmanladığınız top peynirli karışımı yumuşamış olan tepsi peynirinin ortasına yerleştirin. Karışımı top haline getirip sıkıca sarın.

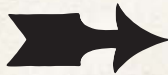
2 Bir peynir bezine veya torbaya koyun ve ağzını sıkıca bağlayın. Bu torbayı kaynar su dolu kaba daldırın. Tencerede torbanın üzerini kapatacak kadar su olması gerekir. Tenceredeki su ılınıncaya kadar peynir torbasını içinde bırakın. Süzülmesi için bir kaba alın. Oda sıcaklığında yaklaşık iki gün olgunlaşmaya bırakın. Peyniri hafifçe ıslatarak veya yağlayarak bezinden ayırıp, sunacağınız tabağa yerleştirin. Üzerine karabiber ve kavrulmuş susam serperek servis yapın.



Aşçının notu
Tepsi peynirini İnebolu Pazarı'nda ve Eminönü'nde bulabilirsiniz.

PEYNİRLE DOLDURULMUŞ PANCARLAR

10-12 KİŞİLİK



- **20** adet küçük boy pancar
- **2** çorba kaşığı zeytinyağı
- **100** gram lor peyniri
- **1** çorba kaşığı labne peyniri
- **1** tatlı kaşığı haşhaş tohumu
- **1** çorba kaşığı kuşüzümü
- **1** tatlı kaşığı pembe biber
- **1** çay kaşığı toz kakule
- **1** çorba kaşığı antepfıstığı
- **1** çay kaşığı karabiber, tuz

SERVİS İÇİN:

Haşhaş tohumu

1 PANCARLARI fırın torbasında bir saat kadar pişirin. Kabuklarını soyun ve kavun kaşığı ile peynir koymak için yuvalar açın. Tuz, yarım çay kaşığı karabiber ve 1 çorba kaşığı zeytinyağında yarım saat marine edin.

2 Başka bir kapta 1 çorba kaşığı zeytinyağı, lor peyniri, labne peyniri, haşhaş tohumu, kuşüzümü, pembe biber, yarım çay kaşığı karabiber, toz kakule ve antepfıstığını karıştırın. Pancarlara açtığınız oyuklara hazırladığınız baharatlı peynir karışımından doldurun. Peynirli kısımlara haşhaş tohumu serperek servis yapın.

Öneri

Pancarları servis etmeden yarım saat önce doldurursanız peyniriniz tam pembe değil de beyaza doğru geçişler veren estetik bir görünüm verir.



PATLICAN VE LAHANA DOLMASI
10-12 KİŞİLİK

20 adet Adana patlıcanı
1 adet küçük boy lahana
4 adet soğan, **1/2** demet maydanoz
1/2 demet dereotu, **1** tatlı kaşığı karabiber
1/2 su bardağı zeytinyağı
1 su bardağı pirinç, **2** su bardağı su
1 çay kaşığı toz kakule
1 çorba kaşığı kuşüzümü
1 çorba kaşığı iç antepfıstığı
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
1 salkım üzüm
Yeterince begonya, papatya veya kadife çiçeği, tuz

1 DOLMA içini hazırlamak için soğanları soyup küçük doğrayın. Maydanoz ve dereotunu kıyın. Soğanı, tuz ve karabiberle yağsız olarak soteleyin. Soğanın kokusu değiştiğinde zeytinyağını ve yıkanmış pirinci ekleyin. Şeffaflaşıncaya kadar kavurun. Suyun yarısını ve kakuleyi ilave edip kısık ateşte suyunu çekene dek pişirin. Ocağı kapatıp, kuşüzümü, fıstıkları, limon kabuğu rendesini, maydanoz ve dereotunu karıştırıp dinlenmeye bırakın.

2 Patlıcanları oyun ve tuzlu suya alın. Lahanayı yapraklarına ayırın çok az haşlayın. Sert kısımlarını çıkarın. Hazırladığınız iç ılınınca patlıcanların içini doldurun. Lahana yapraklarına harçtan koyup sarın ve son katına birer adet begonya, papatya veya kadife çiçeği koyun. Dolmaları aynı tencereye yerleştirin ve çok az su ilave edip pişirdikten sonra soğumaya bırakın. Patlıcan dolmalarını servis edeceğiniz tabağa dizerken üstlerini taze üzümle kapatın.

ZEYTİNYAĞLI SALATALIK 4-6 KİŞİLİK

1/2 kg küçük boy salatalık, **3-4** adet soğan
1/2 su bardağı zeytinyağı, **1/4** su bardağı su
2 çorba kaşığı tozşeker, **1/2** çay kaşığı karabiber
2 adet küçük boy mazı kozalağı, tuz

SALATALIKLARI kısmen soyun. Soğanları da soyarak bütün halde salatalıkla birlikte tencereye yerleştirin. Zeytinyağı, su, şeker, karabiber, tuz ve mazı kozalağı ilave edip 10 dakika kısık ateşte pişirin. Soğuk olarak servis yapın.





Süper gıda dut

Kemaliye seyahatinde ilgisini çeken beyaz dut üzerine araştırmalar yapmaya başlayan girişimci Tijen Ziyal, Bezmialem Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi ve Tübitak Gıda Enstitüsü işbirliği ile yürüttüğü ar-ge çalışmaları sonucunda geliştirdiği dut ürünlerini Immunflex markasıyla sunuyor.



Beslenme çantalarına

Arzum'un Eco Panini Izgara ve Tost Makinesi ile hazırlanan yiyecekler çocukların beslenme çantasında yerini alırken, Arzum Shake'N Take ile hazırlanan içecekler ise miniklerin enerjisine enerji katmaya yardımcı oluyor.

Renkli ve etnik

Çeşitli kültürel değerleri simgeleyen, birbirinden farklı desenlerden esinlenerek tasarlanan Porland'ın Posh Koleksiyonu'nda yer alan ürünler hem takım hem de tek olarak satın alınabiliyor.



Peru lezzetleri

Swissotel The Bosphorus İstanbul 16 Roof'un mutfağında Peru ve Akdeniz'in modern tatlarını buluşturan Şef Bruno Andres Santa Cruz'un hazırladığı ilgi çekici lezzetler denenmeye değer.



Yaz enerjisi



Paşabahçe Marmelade kaseler, üzerlerinde yer alan kalp desenleri ve farklı yazı seçenekleriyle yaz mevsiminin taptaze, renkli havasını sofralara taşıyor.

Pratik yenilik

Kullanışlı yapısı ve özgün çizgileriyle dikkat çeken Taç Hazır Perde Koleksiyonu, evinde yenilik yapmak isteyenlere alternatif sunuyor. Perdelerin düz ekstrafor özelliği ile istenilen büzgü verilerek su dalgası formu



Davetlerin gözdesi

Tecrübeli şeflerin hazırladığı birbirinden lezzetli yemekleri, Boğazın Karadenize açılan eşsiz güzelliği eşliğinde güler yüzlü hizmet anlayışı ile sunan Riva Restoran, keyifli bir yemek isteyenleri ağırlamanın yanı sıra etkinlik ve davetlere de ev sahipliği yapıyor.





Meyve şöleni

Doğal meyvelerden geleneksel yöntemlerle, katkı maddesi kullanılmadan, şeker yerine üzüm ve hurma suyu ile tatlandırılarak üretilen Fransız St. Dalfour reçelleri 13 çeşidi ile Türkiye'de mutfakları tatlandırıyor.

En hesaplı restoran

CarrefourSA, toplam 10 milyon TL yatırımla Tepe Nautilus, Forum İstanbul, Maltepe Park, Marmara Forum, Marmara Park, Adana ve İzmir'deki hipermarketlerinde "Lezzet Arası" restoranlarını hizmete açtı.



Çevreci paketler



Omo ve Yumoş, yüzde 55 daha az plastik içeren yumuşak, bütçe ve çevreye duyarlı ambalajlarını tüketicilerle buluşturuyor. Saklama kolaylığı sağlayan yumuşak ambalajlar eski ürün şişelerine de doldurulabiliyor.

Özel formül



Ülker Oneo, yeni ürünü Oneo White'ı tüketicilerinin beğenisine sundu. Nane aromalı Oneo White, kalsiyum, karbonat ve ksilitol ile zenginleştirilmiş yapısıyla Diş Dostu Derneği tarafından da destekleniyor.

Bebeklere özel



Bebivita Meyveli Sütlü Tahıl Bazlı Ek Gıda, içeriğindeki kalsiyum, iyot, demir, vitamin ve mineral bileşenleri ile bebeklerin sağlıklı gelişimlerine destek oluyor. Bebivita, 6'ncı aydan itibaren istenilen öğünde verilebiliyor.

Yeni ikili



"Yaşam için teknoloji" temasını, geliştirdiği tüm ürünlerinde tüketiciyle buluşturan Bosch Ev Aletleri, yeni MKM6003 Kahve Değirmeni'nin ve TKA6A043 ComfortLine Filtre Kahve Makinesi'nin kolay ve pratik kullanımlarıyla dikkat çekiyor.



Aromalı tatlar

Pastalara, keklere, kurabiyelere, soğuk ve sıcak içeceklere aroma vermeye yardımcı olan Dr. Oetker'in sıvı aromaları yenilendi. Sıvı aroma vericilerin; acıbadem, portakal, vanilya ve limon olmak üzere 4 çeşidi buluyor.

Sofralarda zarafet

Isı değişimlerine, leke ve çizilmeye karşı duyarlı Korkmaz Bone Selection porselen yemek takımları, kalitenin yanı sıra estetiğe de önem verenlerin sofralarında fark yaratıyor.



Yepyeni tatlar

Godiva, sıcak sadviçlerden çöreklere, parfelerden ev yapımı içeceklere tatlı-tuzlu pek çok alternatifi yenilenen mönüsüne eklerken glutensiz seçeneklerini de gelen konuklarıyla paylaşıyor.



İdeal pişirme için

Profilo Dayanıklı Ev Aletleri'nin yenilikçi kademeli alev özelliğine sahip ankastre gazlı ocakları, benzersiz valf teknolojisi ile gaz çıkışını 1 ile 9 alev kademesi arasında ayarlama seçeneği ile yemeklerinizi tam kıvamında pişirmenize olanak sunuyor.



Pratik kullanım

Dondurulmuş gıda markası SuperFresh, her an kullanıma hazır haşlanıp dondurulmuş "kurufasulye" ve "nohut" ile vakti kısıtlı olanların hayatını kolaylaştırıyor. SuperFresh kurufasulye ve nohudu açıp çözdürdükten sonra yemeklerde, salatalarda, piyazlarda ve aşurelerde kullanabilirsiniz.



Hareket katın!

Yeni Hotpoint Spirilizatörlü Multi Blender, 6 farklı hız seçeneği, doğrama, rendeleme, dilimleme, çırpma, el blenderi özelliklerinin yanı sıra spirilizatör fonksiyonu ile de sofralarınıza hareket katıyor.





Tatlı bir mola

Katkı maddesi kullanılmadan, tamamen doğal renklendiriciler ile sarı, yeşil ve kırmızı renk seçenekleriyle hazırlanan Saray Muhallebicisi'nin "elma pasta"sı damaklarda tatlı izler bırakıyor.

Az yer çok iş

Şef Arda Türkmen'in tavsiyesi çelik kaplamalı Tefal Ingenio Titanium Preference Serisi, çıkarılabilen sapları sayesinde iç içe geçerek az yer kaplıyor, Titanium Excellence kaplamasının dayanıklılığı sayesinde de güvenle kullanım sağlıyor.



Mutfakta kolaylık



Pratikliği ile zamandan tasarruf ettiren Pınar Kremilla, nefis vanilya kokusuyla tatlılara lezzet katarken, direkt kullanıma hazır olarak çırpmadan, kıvam tutturmaya çalışmadan ve soğumasını beklemeden çabucak tatlı yapmanızı sağlıyor.

Sıra dışı

Malatya Pazarı Murat Palancı tarafından geliştirilen yenilikçi ürün "Brownili Sarma Lokum" çikolatalı ıslak kek ile lokumun eşsiz lezzetini bir araya getiriyor.



Balık pazarı açıldı

Dardanel, taze ve lezzetli deniz ürünlerini perakende zinciri CarrefourSa'da açılan balık pazarında lezzetseverlerle buluşturuyor. Pazarda donuk gıdaların yanı sıra uskumru, somon ve balık köftesi gibi 26 çeşit balık ürünü bulunuyor.



FİHRİST



çorbalar

deniz ürünleri

et yemekleri

hamurişleri ve pilavlar

sebze yemekleri ve salatalar



tatlılar

ve diğerleri

Gelecek Sayı

Önümüzdeki ay özel bir sayı ile karşınızdayız. Dünyanın en sağlıklı ve değerli besinlerinden yumurta, beslenmedeki yerinden, pişirme şekillerine dek tüm yönleriyle Ekim sayımızda...



Derin dondurucu UĞUR'un işi!

%25'e varan ekstra geniş iç hacimden 3 mod özelliğine, dikey ve yatay seçeneklerden farklı renk alternatiflerine kadar her evin ihtiyacı derin dondurucular Uğur'da.









UĞUR

Sevdikleriniz Uğruna

Çağrı Merkezi
444 84 87

ugur.com.tr

/ugursogutma

Çikolatalı Krokanlı Pasta



Malzemeler:
Hamur:
110 g (1 su bardağı) un
1 tatlı kaşığı Dr. Oetker Hamur Kabartma Tozu
1 yemek kaşığı Dr. Oetker Kakao
3 yumurta
85 g (1 çay bardağı) toz şeker
100 ml (1 çay bardağı) süt
Krokan:
Yarım çay bardağı toz şeker
50 g (1 çay bardağı) iri kırılmış ceviz
Krema:
40 g (yarım çay bardağı) toz şeker
300 ml (1,5 su bardağı) buzdolabında soğutulmuş süt
1 paket Dr. Oetker Vanilinli Pasta Kreması
50 g yumuşak margarin
Ganaj:
100 ml (yarım su bardağı) krema
100 g Dr. Oetker Kuvertür
Süslemek için:
40 g bitter çikolata
Kalıp:
Dr. Oetker Mini Serisi Kelepçeli Kalıp (18 cm)

Hazırlanışı:
Kalıba pişirme kağıdı serin. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 180°C (önceden ısıtılmış)

Un, hamur kabartma tozu ve kakaoyu karıştırıp eleyin. Yumurta ve toz şekeri 2 dk. çırpın. Süt ve un karışımını ilave edip 2 dk. daha çırpın. Hamuru kalıba alın ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 25-30 dk.

Fırından alın. Soğutup kalıptan çıkarın ve enlemesine üçe kesin. Toz şekeri çelik bir tavaya alın, kısık ateşte karıştırmadan eritin. Bal rengi olduğunda cevizleri ekleyip ocaktan alın. Karıştırıp pişirme kağıdı üzerine yayın.

Yarım çay bardağı toz şekeri metal bir kaba alın ve kısık ateşte karıştırmadan eritin. Karamel rengi olduğunda üzerine yarım su bardağı süt ekleyin. Sertleşen şekeri eriyinceye kadar karıştırın ve ocaktan alın. Çırpma kabına alın, üzerine kalan soğuk sütü ilave edin ve buzdolabında 15 dk. bekletin.

Cevizli krokanı küçük parçalara kırın. Keklerin ilk katını servis tabağına alın. Pasta kremasını karamelli süt ve margarin ile 3 dk. çırpın. Servis tabağındaki kekin üzerine bir miktar yayın. Üzerine krokanların yarısını serpin ve ikinci kat keki koyun. Bir miktar krema sürüp kalan krokanı serpin. Üzerine üçüncü kat keki kapatın ve krema ile kaplayın. Buzdolabına alın ve 2-3 saat bekletin.

Ganajı hazırlamak için kremayı kısık ateşte ısıtın. Kaynamaya başladığında ocaktan alın, kuvertürü ilave edin ve eriyinceye kadar karıştırın. Oda sıcaklığında bekletin.

Ganajı pastanın üzerine dökün, çikolata ile süsleyip dilimleyerek servis yapın.



İşin özü kalitedir.



Domatesli Mantarlı Kiş



Malzemeler:
Hamur:
220 g (2 su bardağı) un
Yarım çay kaşığı Dr. Oetker Hamur Kabartma Tozu
2-3 tutam tuz
125 g tereyağı
1 yumurta
3-4 yemek kaşığı süt
İç malzeme:
300 g mantar
2 adet kırmızıbiber
1 yemek kaşığı sıvı yağ
2 yumurta
200 ml (1 su bardağı) krema
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
80 g (1 su bardağı) rendelenmiş kaşar peyniri
Üzeri için:
15 adet kiraz domates
Kalıp:
5 adet pişirme kalıbı (12 cm)

Hazırlanışı:
Kalıpları margarin ile yağlayın. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 180°C (önceden ısıtılmış)

Un ve hamur kabartma tozunu karıştırıp derin bir kaba eleyin. Üzerine tuz, tereyağı, yumurta ve sütü ekleyip yoğurun. Hamuru 5 eşit parçaya bölün. Her birini merdane ile biraz açıp eliniz ile hafifçe bastırarak kalıpların taban ve yanlarını kaplayacak şekilde yayın. Çatal ile hamuru birçok yerinden delin ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 15-20 dakika

Fırından çıkarıp soğumaya bırakın. Fırını kapatmayın.

Mantarları 2-3 mm kalınlığında dilimleyip tavaya alın. Arada karıştırarak suyunu çekinceye kadar pişirin. Suyunu tamamen çekince ocaktan alıp bir tabağa dökün. Biberleri 0,5 cm kalınlığında kesip tavaya alın. Üzerine 1 yemek kaşığı sıvı yağ ekleyip orta ateşte yumuşayıncaya kadar yaklaşık 3 dakika pişirin. Ocaktan alıp mantarın üzerine dökün.

Yumurta, krema, tuz ve karabiberi çırpma kabına alın ve mikser ile 2 dakika çırpın. Rendelenmiş kaşar peyniri, mantar ve biberi ilave edip kaşık ile karıştırın. Karışımı hazırladığınız kiş tabanlarının üzerine paylaştırın. Domatesleri dilimleyip üzerlerine sıralayın ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 20-25 dakika

Fırından çıkarıp ılık servis yapın.



İşin özü kalitedir.

